

トレーニング室 ご利用案内

武蔵野の森総合スポーツプラザ

【利用時間】

◎平日・土曜 9：00～22：30（最終入場 22：00）

◎日曜・祝日 9：00～21：30（最終入場 21：00）

※利用時間に制限はありません。

※◎休館日 年末年始 12月28日～1月3日

毎月第3水曜日（休日の場合はその翌日）

【料金案内】

◎トレーニング 一般（3時間） 500円（高校生相当以上）
超過利用料金 250円（1時間につき）

◎屋内プール 一般（3時間） 500円（高校生相当以上）
超過利用料金 250円（1時間につき）
中学生以下 250円

◎トレーニング・屋内プール併用利用
一般（3時間） 500円（高校生相当以上）
超過利用料金 250円（1時間につき）

◎フリーパス 7,000円
（トレーニング・スタジオレッスン・プールレッスン利用可）

※フリーパスの購入は受付事務所にてお申し込み下さい。

その他

◎InBody（体成分分析装置） 1回 300円

【トレーニング室利用規約】

- トレーニングルームを個人利用される方は、券売機で利用券を購入してください。フリーパスをご利用の方は毎回「会員証」をお持ちください。尚、「会員証」を忘れた場合は当日券でのご利用になりますのでご注意ください。お帰りの際は会員証を忘れずにお持ち帰りください。
- 高校生相当以上の方が入室できます。※中学生不可。
- 運動できる服装、室内用シューズ、タオルを持参してください。
(ジーパンなどの普段着、サンダル類、屋外シューズ、裸足はご遠慮ください)
- 着替えは更衣室をご利用ください。
- 更衣室以外での脱衣はご遠慮ください。
- 運動の妨げになる物やアクセサリ、危険物は持ち込み禁止です。
- 医師によりスポーツを禁止されている方のご利用はできません。
- 酒気を帯びている方のご利用はできません。
- トレーニング室での通話及び写真・動画撮影は禁止です。
(通話はトレーニング室外でご利用ください)
- マシンの使用中に電子機器の取り扱いは大変危険ですのでご注意ください。
- トレーニング室内での飲食はふた付きの飲み物のみです。
- マシン利用後はウェイトピンを一番上に差し、指定タオルで汗を拭いてください。
- ダンベル等は床に投げたりしないでください。また、室内の物は丁寧に取り扱いってください。
- 有酸素マシンの使用後は画面リセットをお願いします。
- 大声を出してのトレーニングは他のお客様の迷惑になるためご遠慮ください。
- トレーニングマシンは譲り合ってご利用ください。
(インターバルの間はマシンを他のお客様にお譲りください)
- ランニングマシンのご利用は最大 30 分までとなっております。
- ブラインド開放をご希望の方はスタッフにお申し付けてください。
- 許可のない物品の販売や広告の掲示、配布物等の営業販売は一切禁止です。
- 刺青、タトゥーをされている方は、他のお客様が怖がる恐れがありますので、刺青・タトゥーが外から見えないようご配慮願います。

ラボード(ランニングマシン)



初めて利用される場合は
スタッフまでお声掛けください。



使用後はマシンを
拭いてください



ご自身の体調に合わせて
ご利用ください。

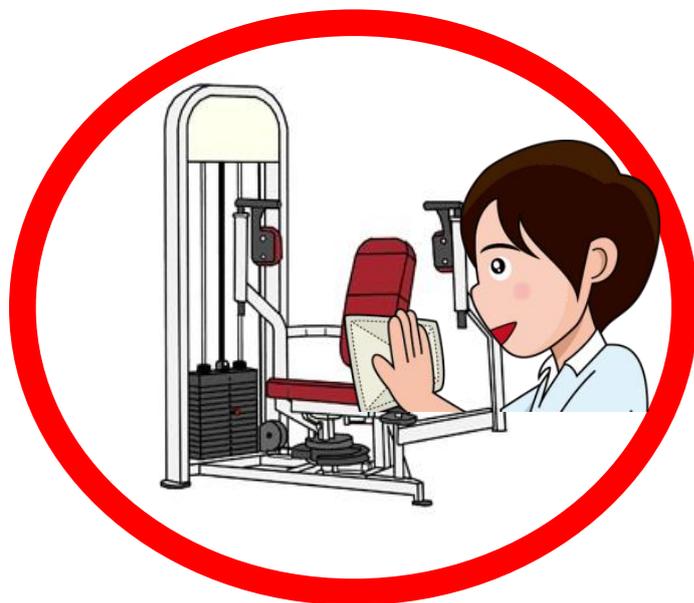


ランニングマシンは
30分の予約制です。

マシントレーニング



器具はゆずりあって
ご使用ください



使用後は器具を
拭いてください



置き忘れや貴重品の
管理にご注意ください



マシン使用後は必ずピンを
一番軽い位置にお戻し下さい。

フリーウェイトエリア



器具はゆずりあって
ご使用ください

使用後は器具を
拭いてください



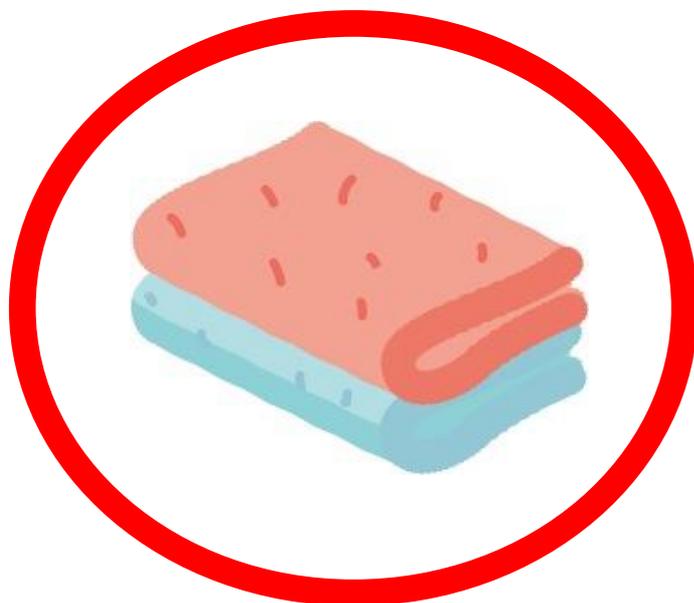
ダンベルを投げ落とさ
ないようにお願い致します

電子機器の使用は
危険ですのでご遠慮ください。

ストレッチエリア



ゆずりあって
ご利用ください



使用後はマットを
拭いてください



マットの上では
靴を脱いで下さい



ダンベルの
持ち込みは禁止です