

トレーニングルームのご利用について

【利用時間】 8：30～20：45

【受付時間】 8：30～20：00（時間厳守）

【利用対象】 中学生以上

※ 中学生のみでのご利用は18：30まで

※ 保護者同伴・お迎えがある場合、20：45まで利用可能

【使用料金】 1回 市内 300円 市外 600円

（券売機でチケット／回数券を購入）

【休館日】 最終月曜日（祝祭日の場合、その翌平日がお休み）

利用の流れ

① 券売機でトレーニング券を購入（チケット／回数券）

② 着替えをしてトレーニングルーム入室

（メインアリーナ横の更衣室をご利用ください）

③ チケットの受付

市内料金でのご利用の際は在住・在勤・在学が確認できるものを提示してください

④ トレーニング前に血圧（最高／最低）・脈拍・体重を測定・入力

⑤ トレーニング

⑥ トレーニング後に血圧・脈拍・体重を測定・入力

⑦ 退室



ご利用時の注意事項

- ① 室内運動靴をご用意ください
(忘れた場合、ご利用できません)
- ② トレーニングに適した服装でご利用ください
(サウナスーツ・Gパン・スカート・スラックス・ベルトの使用は不可)
- ③ 飲食禁止！(アメ・ガムも禁止)
(飲み物はフタのできる物のみ持ち歩きが可能)
- ④ 施設・トレーニング機器は大切に使用し、安全に十分注意しましょう
(マシーン使用後は備え付けのタオルで必ず拭いてください)
- ⑤ ケガ・事故などがあった場合、すぐスタッフに連絡してください
当施設は医師の同意書を受けていません
ケガ・事故のあった場合、こちらでは責任を負いません
- ⑥ 混んでいる時は、お互い譲り合って利用してください
- ⑦ 荷物・貴重品は各自で管理してください
- ⑧ 両替はできません。あらかじめ小銭をご用意ください
- ⑨ 館内はすべて飲酒・喫煙禁止となっております
また、飲酒後のトレーニングも固くお断りしております

注意事項および、ルール・マナーを著しく守れない方には
トレーニングルームを退出していただくことがあります

その他、ご不明な点がございましたら、スタッフにお尋ねください。

逗子アリーナ トレーニングルーム

046-870-1296