

# トレーニング室のご案内

## 【利用対象】

- 高校生相当以上で初回者講習を受講された方がご利用できます  
初回者講習受講後に利用者登録カードを発行いたします。

## 【初回者講習】

- 当トレーニング室を初めてご利用される方には、利用方法やトレーニング器具の使用方法、ご利用時のマナー等をご理解いただく為、初回者講習を受講いただきます。
- 受講にあたっては、事前のご予約が必要となります。  
ご予約は、お電話もしくは直接来館で承っております。  
当施設電話番号：03-5247-7755

## 【ご持参いただく物】

- 室内用シューズ・運動がしやすい服装・汗拭きタオル  
※利用券は、当日券売機にてご購入下さい。  
※室内用シューズのレンタルもごさいます（110円税込）

## 【利用時間・利用料金】

- 時間：10：00～19：50（最終入場19：20）  
※夏季営業期間9：00～20：50（変更となる可能性がございます）
- 料金：240円（税込）/2時間  
※初回は講習会の受講時間を含みます。  
また延長利用の場合は、利用券の再購入をお願い致します。
- 休館日：毎週水曜日・年末年始  
※夏季営業期間については変更される場合がございます。

## 【お願い・ご注意】

- ご利用時には、必ず利用者登録カードをご提示ください。
- 高血圧等の持病をお持ちの方やリハビリのためにご利用される方は、予めスタッフにお申し出ください。
- スペース・トレーニング器具の数が限られております。混雑状況によっては、ご利用を制限させていただく場合がございます。
- 利用方法に懸念がある場合はお声掛けさせて頂く場合がございます。  
尚、他のご利用者に迷惑が及ぶ場合には、ご利用をお断りする場合があります。
- お子様（未就学児～中学生）連れでのご利用はできません。
- 体調の管理・お手荷物の管理は、ご利用者の自己責任にてお願い致します。