

ユメックスアリーナ(塩尻市総合体育館) トレーニングルーム ご利用案内

【営業案内】

ご利用時間 ; 8:30～21:00 (券売機販売終了 20:00)

休 館 日 ; 第1・第3火曜日 (火曜日が祝日の場合その翌日)

年末年始 (12月29日から翌年1月3日)

【利用料金】

種別	対象	1回券 (1回1時間)	回数券 (11回分) ※1年間有効	1ヶ月定期券		
				フルタイム (8:30～21:00)	デイタイム (8:30～17:00)	ナイトタイム (17:00～21:00)
一般	中学生以上	250円	2,500円	4,000円	3,500円	3,500円
高齢者	70歳以上の方	200円	2,000円	3,500円	3,000円	3,000円

※年齢確認などの為、身分証明書(免許証、学生証など)を確認させていただきます。

※中学生が利用する場合は初回講習会を受講した保護者の同伴が必要です。

※障がい者手帳をお持ちの方は、受付にて手帳を提示していただくとトレーニングルームを無料でご利用いただけます。

【ご利用方法について】

- ・当トレーニングルームを初めてご利用される場合は『初回講習会』(1回券相当額)を受講していただきます。
- ・初回講習会はご予約制です。窓口またはお電話で承っておりますのでユメックスアリーナ受付までお申し込みください。(曜日により実施時間帯が異なります)

□ご利用開始の流れ

初回講習会受講予約 ※電話受付可



初回講習会受付(利用者登録)



★お持ち物



・トレーニングウェア (ジーンズ、作業着など、金属や鋭利な物が付いている物は不可)



・室内用のシューズ (トレーニングルームを裸足、サンダルで利用する事はできません)



・汗拭き用のタオル



・水分補給のための飲み物



・免許証、学生証などご本人確認ができるもの



※マスクの着用はご本人の判断でご参加ください

初回講習会受講

※1回券の料金が必要となります



★初回講習会の内容



・ご利用に関するご案内 (注意点など)



・基本的なマシンの使用方法



(希望者にトレーニングメニューの作成)

トレーニングルーム利用



2回目以降 ↓

1回券、1ヶ月定期券、回数券から、ご自身のペースに合った

方法を選択してご利用ください。

ユメックスアリーナ(塩尻市総合体育館) トレーニングルーム 利用上の注意

〈下記内容をご確認いただいた上でお申し込みください〉

● 当施設をご利用いただく事ができない方

- (1) 医師から運動を禁止されている方。
- (2) 故意に本施設の施設・設備を破損した方
- (3) 酒気を帯びている方。
- (4) 小学生以下の方。(保護者の方が同伴でもご利用いただくことはできません。)
- (5) 他の利用者に迷惑をかける恐れのある方、反社会的勢力に属する方。

● 貴重品について

- (1) 貴重品は、エントランスホールとトレーニングルームに設置してある貴重品ロッカーにて保管してください。
- (2) 貴重品は、利用者の責任において各自管理して下さい。盗難・紛失等について、管理者は一切の責任を負いません。

● トレーニングルームの利用について

- (1) トレーニング機器は、スタッフの指導に従い、マナーを守って安全に利用してください。
- (2) トレーニング中に体調が悪くなった方は、必ず申し出てください。
- (3) 機器や器具を使用した後は、必ず元の状態に戻してください。
- (4) 水分補給のためのドリンク以外の飲食は禁止です。
- (5) 機器や器具の数には限りがありますので扱いは丁寧に、譲り合ってお使いください。
- (6) 入れ墨及びタトゥーを露出しての利用はご遠慮ください。
- (7) 登録者カード、定期券、回数券ともご本人のみ利用が可能となります。第3者に譲渡あるいは転嫁することは禁止です。
- (8) 中学生が利用される場合は初回講習会を受講した保護者の同伴が必要となります。

● 更衣室及びシャワーの利用について

- (1) 更衣室はトレーニングルーム利用の方以外も利用されます。マナーを守って、清潔にご利用ください。

● その他注意事項

- (1) 爆発物や発火物などの危険物の持ち込み及び裸火の使用は禁止です。
- (2) 共用スペースは、緊急時の避難経路となっています。荷物を放置しないでください。
- (3) 施設、設備、備品の汚損、毀損が生じた場合、修繕費や清掃費を請求する場合があります。
- (4) 盲導犬、介護犬、聴導犬等の補助犬を除くペットを同伴しての入場は禁止です。
- (5) ゴミは全てお持ち帰りください。
- (6) 施設内での飲酒は禁止です。
- (7) 敷地内は駐車場北東の喫煙所以外全面禁煙です。
- (8) 敷地内での許可なき販売行為等の営利行為、寄付を募る行為、署名活動及び勧誘行為等は禁止です。
- (9) 管理者が公序良俗に反すると判断した行為及び他の入館者の迷惑・支障となると判断した行為はしないでください。
- (10) 上記のほか、管理者の指示に従ってご利用ください。指示が守られない場合はご利用を中止いただきます。
なお、この場合、施設使用料は返金しません。

施設又は施設備品などに損害を及ぼした時は、利用団体又は個人への請求となる場合がありますので、ご了承ください。



ユメックスアリーナ(塩尻市総合体育館)

TEL : 0263-52-3800 FAX : 0263-52-3801

〒399-0704 長野県塩尻市大字広丘郷原1657-2

<https://shisetsu.mizuno.jp/7629>



2025.10.1