

# トレーニングルーム ご利用の手引



山口県立  
下関武道館  
指定管理者:ミズノグループ



〒759-6615 下関市大字富任字小迫  
TEL 083-259-8880  
定休日:年末年始(12月29日~翌年1月3日)

## ご利用料金

一人3時間につき

中学生	高校生 大学生	一般	下関居住 65歳以上
100円	220円	320円	160円

学生以下、65歳以上の方は身分証明書の提示が必要です。



## ご利用時間

9時~22時

(毎月第一日曜日のみ17時まで)

時間内であればランニングコース、更衣室、  
シャワー室をご利用いただけます。

※臨時休館や大会などの行事により、  
ご利用いただけない場合があります。

## ご利用方法

### ご利用前

- ① 受付窓口に行く
- ② 利用申請書に記入する
- ③ 使用料を支払う
- ④ ロッカーの鍵を受け取る
- ⑤ 更衣室にて着替える
- ⑥ トレーニングルームで運動

※器具の使い方が分からない  
場合や、初めての方は事務  
所にお問い合わせください。

### ご利用後

- ① 更衣室にて着替える
- ② ロッカーの鍵を返還する

ご利用ありがとうございました。  
またのご来館をお待ちしております。

山口県立下関武道館 ミズノ



## 注意事項

- ① 屋内用運動靴を着用
- ② 運動のできる服を着用  
(裸・刺青やtattoo等露出の方はお断り)
- ③ 自分の汗は自分で拭取り
- ④ 中学生は監督者のもとで利用
- ⑤ ペットなどの入室不可
- ⑥ 火気厳禁
- ⑦ ショウホクシク等禁止
- ⑧ アルコール飲料の持ち込み禁止
- ⑨ 酒気帯び利用禁止
- ⑩ 混んでいる時は30分交代

※上記を遵守されない方は  
ご退室をお願いする場合がございます。

健康のためのトレーニングです。  
決して無理をしないように楽しく  
運動をしましょう。

## 利用器具について

### ○ランニングマシン(4台)

ウォーキングやランニングといった有酸素運動のマシンです。スピードや傾斜に変化をつけることで運動強度を調整できます。

### ○コードレスバイク(6台)

関節などへの負担も少なく、身体にやさしいフィットネスマシンです。20分以上の使用がダイエットに効果的です。

### ○ステッパー(2台)

階段を上るような動きを行う有酸素運動マシンです。足のプレートがゆっくり下がるのでプレートが下がりきらないように足を動かします。

### ○エリプティカル(2台)

ランニングマシンよりも膝に負担がかかりにくく下肢はもちろん、腕の力も使うことで全身を動かすことができる有酸素運動マシンです。



## 高校生以上が 利用可能な器具

### ○レッグカール

ハムストリングス(太ももの裏側)と下腿三頭筋(ふくらはぎ)を鍛え、引き締まった脚をつくります。



### ○レッグエクステンション

膝の曲げ伸ばし運動を负荷をかけて行い、大腿四頭筋(太ももの表側)を鍛えます。



### ○ラットアイソレータ

大胸筋(下部)、上腕二頭筋、大円筋、広背筋を鍛えます。肩幅よりも広く握る方法と肩幅で逆手で握る方法があります。



### ○チェストプレス

大胸筋(胸)、三角筋前部(肩の前面)、上腕三頭筋(二の腕の裏側)を鍛え、胸板を厚くしたり、バストアップに効果があります。

