

富津市総合社会体育館

トレーニングルーム利用案内

☆利用時間

令和元年 10 月 1 日～改定

9:00～21:00(20:00 受付終了)

※21:00 には、施設を完全退館になります。

休館日

・毎週月曜日(祝日の場合は翌日の火曜日になります。)
・年末年始期間(12月28日～1月4日)

※その他、設備点検等で臨時休館する場合があります。

☆利用料金

個人の単券利用(1回1時間)と、月額会員利用(月内無制限)の2種類でお使いいただけます。

・単券利用の方:券売機にて利用券を購入し、総合受付にて利用許可書を記入。

・月額会員の方:総合受付にて手続きをし、会員カードを作成。(初回登録料500円)

※月額会員は3ヶ月以上継続可能な方で、引き落とし支払いが可能な方のみとなります。

※申込時2ヶ月分の月会費(現金)、登録料(現金)、銀行口座情報及び銀行印が必要となります。

【 トレーニングルーム 】		個人利用、1人1時間	17時まで	17時以降
料金	市内	一般(1時間)	220円	440円
		高校生(1時間)	110円	220円
		月額会員	2,000円	
		初回登録料	500円	
	市外	一般(1時間)	330円	660円
		高校生(1時間)	160円	330円
		月額会員	3,000円	
		初回登録料	500円	

※市内は在住者及び在勤、在学の方に限ります。

☆ご利用時の流れ

- ① **トレーニングウェア、トレーニングシューズ(室内用)、タオル、飲み物**を準備。
- ② 利用許可書または、会員カードを持ってトレーニングルームへお越しください。
- ③ 受付の記名表にお名前を記入し、トレーニングスタート！

※初めて施設をご利用の方は、施設のルール説明とマシンの使い方をご案内いたします。

トレーニングについてお困りの方は、スタッフまでお気軽にご相談ください。

- ④ トレーニング終了時に、利用許可書(控え)または、会員カードを返却いたします。

☆トレーニングルーム内のご案内

- ① お荷物は更衣室ロッカーをご利用ください。(ロッカー代:100円/回)
- ② 飲酒後のご利用は、お断りしています。
- ③ 水分補給は、ふた付きのもの(ペットボトル、水筒など)をお持ちください。
- ④ トレーニングルーム内での携帯電話の通話、撮影はご遠慮ください。
- ⑤ マシンや器具などは、譲り合ってください。
- ⑥ 営利目的と思われる指導行為はご遠慮頂きます。お見かけした際、お声かけする場合があります。

☆トレーニングマシン設備

有酸素運動

- ・ランニングマシン 3台
- ・エアロバイク 2台
- ・リカンベントバイク 2台



ウェイトマシン

- ・スカブラ プッシュ&プル(胸、背中)
- ・コア&ヒップフレクサー(お腹、股関節周り)
- ・ニーエクステンサー&フレクサー(太もも、膝周り)
- ・ソラシック ツイスト(脇腹周り)

フリーウェイト

- ・ダンベル 1kg~20kg
- ・スミスマシン



お気軽にご来館ください！！