

# 曾我川緑地体育館 トレーニングルーム

## ◎利用コース

### 【定期利用】

健康づくりのために運動を定期的に継続する方を対象としたコースです。  
トレーニングジム以外にも様々なサービスプログラムや定期的に『健康度測定』  
を受けることができます。

### 【一時利用】

一回ごとに利用される方を対象としたコースです。

## ◎利用料金

### 【定期利用】 ※1ヶ月・2ヶ月のみの利用はできません。

	一般		満60歳以上		支払方法
	檀原市内在住	市外	檀原市内在住	市外	
1ヶ月	¥3,660	¥4,750	¥2,620	¥3,400	口座引落

### 【1ヶ月会員の場合】

- ・1日～末日をひと月単位とします。
- ・初回手続きに日数がかかる為、はじめに利用料金『2か月分』を現金にてお支払い下さい。

### 【月の途中で入会する場合】

- ・1日～10日入会 ⇒ 日割料金＋1か月分利用料
- ・11日以降入会 ⇒ 日割料金＋2か月分利用料

	一般		満60歳以上		支払方法
	檀原市内在住	市外	檀原市内在住	市外	
3ヶ月	¥11,520	¥14,970	¥8,380	¥10,890	券売機
6ヶ月	¥22,000	¥28,600	¥15,710	¥20,420	現金(窓口にて)
12ヶ月	¥41,900	¥54,470	¥29,330	¥38,120	現金(窓口にて)

※利用されない月分を振替することはできません。

### 【一時利用】

	一般		満60歳以上		支払方法
	檀原市内在住	市外	檀原市内在住	市外	
1人1回 2時間以内	¥620	¥800	¥410	¥530	券売機
延長 1時間につき	¥310	¥400	¥200	¥260	現金(窓口にて)

## ◎利用方法

☆対象 満16歳以上の方を対象としています。(誕生日からご利用いただけます。)

### ☆定期利用をご希望の方へ

**定期利用の入会には、必ず前日までに講習会のご予約が必要です。**

(一時利用や香久山体育館のご利用から本館定期利用に変更の際も、講習会のご予約が必要となります。)

#### 講習会とは

★入会前にフロントにて入金等の手続きを行い、トレーニングジムにて各種測定します。  
測定結果等を考慮し、個別のメニューを作成する為、事前にご予約が必要です。

※ご予約について…お客様のご都合のよい時間を確認いただき、予約空き状況  
(一枠2名様まで)と照合の上、フロントにて承ります。

### ☆システム

#### 【定期利用】

※感染症対策等により、以下の通り  
実施できない場合もございます。

#### 講習会のご予約

※来館もしくはお電話にて事前にご予約ください。

#### 講習会の実施

- ・事務手続き  
(申請書、誓約書、健康アンケートetc…)
- ・健康度測定  
(血圧、身長、体重、体脂肪率、柔軟性、腹囲、持久力)
- ・測定結果の説明
- ・運動相談

#### 既往症の確認

個人に応じた運動メニューの作成

#### トレーニングの実施

トレーニングメニューに基づいた  
マシン等の使い方の説明

#### 【一時利用】

券売機にてチケット購入

受付にて事務手続き

トレーニングルームにて健康チェック

トレーニングスタート

### ☆持ち物

運動できる服装・室内シューズ・タオル・飲料水(自動販売機完備)・利用料金  
年齢の確認できる証明書(免許証・学生証など)

※定期利用(1ヶ月会員)の場合

口座番号の分かるもの・口座届出印

## ◎利用時間

利用時間

最終受付

9:00～21:00

20:00

○無料駐車場完備

○会員証再発行料 100円

※休館日 月曜日(月曜祝日の場合、その翌日以降の祝日でない日)