

# トレーニングルームのご案内

日ごろのストレスや運動不足解消、筋力アップや体力向上のためにトレーニングルームを利用してみませんか？

「**ダイエット志向**」、「**運動習慣を身につけたい**」、「**昔の自分に挑戦したい**」方など、自分に合った運動ができます！

## ● 利用時間

- ◇ 火～日曜日 9:00～20:30（21時退館）
- ◇ 祝 日 //
- ◇ 休 館 日 月曜日及び年末年始  
（月曜日が祝日の場合、直近の平日が休館日となります）

## ● 持ち物

- ◇ 運動しやすい服装
- ◇ 室内用シューズ
- ◇ タオル
- ◇ 飲み物（水分補給）

## ● 利用について

- ◇ トレーニングルームを利用される方は、必ず講習会を受講していただきます。
- ◇ 講習会は事前予約制となります（定員10名）
- ◇ 講習会の開始10分前までにトレーニングルームにお越しください。
- ◇ ご利用していただけるのは、中学生を除く15歳以上の方となります。

## ● 講習会の日程

- ◇ 休館日以外の日で、1日3回実施いたします。

1回目	9:30	30分前から受付開始
2回目	14:00	
3回目	18:30	

- ◇ 講習会は30分程度を予定しております。
- ◇ 講習会時に、市内外の在住・在学・在勤の確認できるものを提示していただきます。

## ● 使用料金（令和元年10月1日改定）

区分		2時間	システムキー	ロッカー
市内	一般	410円	初回に購入 (1,200円)	100円 返却式 (無料)
	学生	250円		
市外	一般	820円		
	学生	500円		
超過	2時間を過ぎると、超過料金がかかります。 1時間単位：各区分の半額			

※ システムキーとは、運動履歴や入退館などを記録するためのもので、トレーニングルームの利用に必要です。



## ● (講習会終了後の) 利用の流れ

- ① 総合体育館窓口にある券売機で「利用券」購入
- ↓
- ② ロッカールームで着替え
- ↓
- ③ トレーニングルーム窓口にて、スタッフに利用券を提出後、システムキーでチェックインしてください。
- ↓
- ④ トレーニング実施
- ↓
- ⑤ トレーニング終了
- ↓
- ⑥ トレーニングルーム窓口にて、システムキーでチェックアウトしてください。

※ チェックアウトすると、今までの運動量・消費カロリー等を確認することができます。



### お問い合わせ

〒270-1367

千葉県印西市浦部275番地 松山下公園総合体育館内

● トレーニングルーム（直通）

TEL 0476-42-5018

● 印西市健康子ども部スポーツ振興課

TEL 0476-42-8417

