トレーニングルームのご案内

日ごろの運動不足解消、筋力アップや体力向上、気分転換のために
トレーニングルームを利用してみませんか？
「運動習慣を身につけたい」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、その翌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、
初回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。
◇ 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6回実施いたします。

1回目	10：00
2回目	12：00
3回目	14：00
4回目	16：00
5回目	18：00
6回目	20：00

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（市内事業所等にお勤めの方）の確認できるものを提示していただきます。

● 使用料金

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（1,630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。



● 利用の流れ（講習会終了後）

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