

## 初めてトレーニング室をご利用される方へ

安全かつ効果的にトレーニングを楽しんでいただくために専門のスタッフが常駐しております。  
器具の使用方法や運動に関してのご質問など分かりやすく説明させていただきますので、  
ご不明な点などお気軽にスタッフまでお声かけください。

### ★ ご用意いただくもの

- ・ トレーニングウェア（必須） 室内履シューズ（必須）※レンタルシューズ有（有料） タオル等  
（ベルトを使用するスラックスやジーンズ、Yシャツ、サンダル、スリッパではご利用いただけません。）

### ★ 営業時間及び利用料金

営業時間	平日 9:30~20:30 (受付終了 20:00)	土曜日 9:00~20:30 (受付終了 20:00)
		日曜・祝日 9:00~17:00 (受付終了 16:30)
	定休日 火曜日	
利用料金（1回利用）	一般・・・340円	中高生・・・160円
回数券（11枚綴り）	一般・・・3,400円	中高生・・・1,600円

### ★ 注意事項

- ・ 初めてトレーニング室をご利用される際には、会員登録（無料）と館内案内、注意事項の説明を受けていただいております（初回のみ）
- ・ 駐車場が混雑する場合がございますので、余裕をもってお越しください。
- ・ 「刺青」「タトゥー」を入れている方は目立たないようにご配慮ください。
- ・ 中学生のご利用は保護者の同伴、または教師や指導者の引率が必要となります。
- ・ 小学生以下の方はご利用いただけません。
- ・ 大きな音が伴うトレーニングもございますので、ご了承ください。
- ・ トレーニング中の事故や怪我について応急処置は行いますが、賠償責任は負いかねます。  
傷害保険等へのご加入は、個人でご対応願います。
- ・ トレーニング室内での携帯電話の通話をご遠慮ください。

### ★ その他

- ・ スタッフによるショートエクササイズを毎日実施しております。
- ・ 更衣室、ロッカー（返金式）、シャワーのご利用は無料となっております。