

秋川体育館 第2トレーニング室ご案内

利用時間

9:00～21:30
(最終入場 21:00)

トレーニングスタッフ常駐時間

9:00～17:00

※休憩・作業等で席を外す場合もあります

利用料金

市内者 1時間 **120**円
リフレッシュ 60円
市外者 180円

対象者

高校生以上
(ビギナー講習会受講者に限る)

QRコードを読み取り
混雑状況配信へアクセス!



◆スポーツカードご登録でオトク
スポーツカードとは?

現金をチャージして利用できるカードです。

¥1,000チャージ⇒¥1,100分

※個人利用のみ

◆リフレッシュとは?

あきる野市内に住所を有する65歳以上の方
(在住)

休館日

原則 **第1・3・5火曜日**

※祝日の場合は営業

年末年始(12/28～1/3日)

ビギナー講習 (30分程度)

★ご利用が初めての方必須

実施日 毎日11時・14時・17時

登録などがあるため開始5分前にお越しください。

持ち物: 動きやすい服装・室内シューズ

主な機械

- ・トレッドミル2台
- ・アップライトバイク7台
- ・リカンベントバイク1台
- ・油圧マシン8台
- ・ダンベル1kg～14kg

譲り合いに
ご協力を
お願いします!



あきる野市外の方でもご利用いただけます! 見学OK! お気軽にお越しください!

トレーニングルーム利用の流れ

【利用前】

- ① 1階受付にて利用券を購入
- ② 受付簿に必要事項の記入
- ③ 2階のトレーニングスタッフに
チケットを見せて開始
(スタッフが不在の場合もございます。)

【利用後】

- チケットを1階の受付の
カゴに入れて終了
- ◇時間超過した場合、
1階受付で清算をお願いします。

注意事項を守った上でのご利用をお願いいたします。



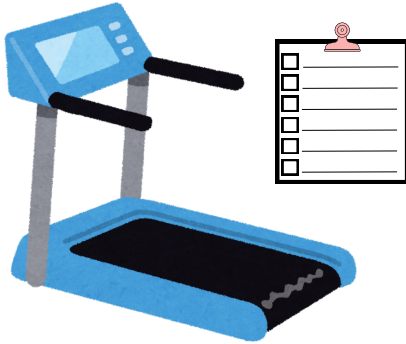
・トレーニングウェア
・室内シューズ
を必ずご用意ください。
※有料レンタルシューズ有



ジーンズ・スカート
裸足など
**運動に適さない服装で
トレーニングはできません。**
※ケガ予防の為



**譲り合いに
ご協力ください。**



**混雑時のランニングマシン
ご利用の際は
順番表をご利用ください。**



通話は廊下で
周りのお客様に
ご配慮ください。
**トレーニングルーム内での
携帯電話のご利用は
ご遠慮ください。**



・中学生以下の方
・酒気を帯びた方
・お子様連れの方
・刺青等が**見える状態**の方
はご利用できません。



気分の悪い方は無理をせず
トレーニングを中止し
トレーナーにお声掛け下さい
お身体に不安のある方は
医師に相談したうえで
ご利用ください。



荷物の盗難にご注意
更衣室ロッカーのカギは
受付で貸出
1階受付前の貴重品BOXも
ご利用ください。

みんなで楽しく・安全に
気持ちよくトレーニングが
できるように
思いやりをもって
譲り合ってご利用ください。

