



トレーニングルーム 利用案内

★高校生以上の方が
利用できます

◇**利用時間** 10:00～21:00 (20:20 受付終了)

◇**休館日** 毎週水曜日 (祝日の場合は次の平日)・**年末年始**

◇**利用料金** (2時間 ★シャワー/更衣の時間を含みます)

一般 (高校生以上) 500円 (超過料1時間につき250円)

※市内在住の70歳以上の方、障がい者手帳等の交付を受けている方は、利用料金が免除される場合があります。なお、施設利用時には、証明書をご提示ください。

※1割お得な3,000・4,000・5,000円プリペイドカードあり。

利用料金のみ対応、教室等参加料には充当できません。

◇**コインロッカー 1回 50円** ※50円玉をご用意ください

利用のしかた

券売機で利用券を購入(退場時間印字されます)し、
2階トレーニングルームへお越しください。

※基本的に高校生以上のご利用となります。

※付き添いの方も利用券が必要です。

※料金の免除対象の方は直接トレーニングルームへお越しください、
その際は、証明書をご提示ください。

用意するもの

- ・ジャージなど、運動に適した服装
- ・室内用シューズ・タオル
- ・水分補給のために飲料水を持ち込む場合は、ふたつきの水筒やペットボトルをご用意ください。



注意事項・おねがい

- ・素足での利用は怪我の恐れもあり危険です。必ず室内用シューズを履いてください。
- ・お子様を同伴してのご利用は大変危険なため、ご遠慮ください。
- ・スマートフォン・携帯電話の使用は、受付前またはトレーニングルーム外でお願いします。
- ・コインロッカーは貴重品等盗難防止のため、必ず鍵をかけてください。1回50円かかります。
- ・酒気帯びの方、またマナーが守れない方のご利用は固くお断りいたします。

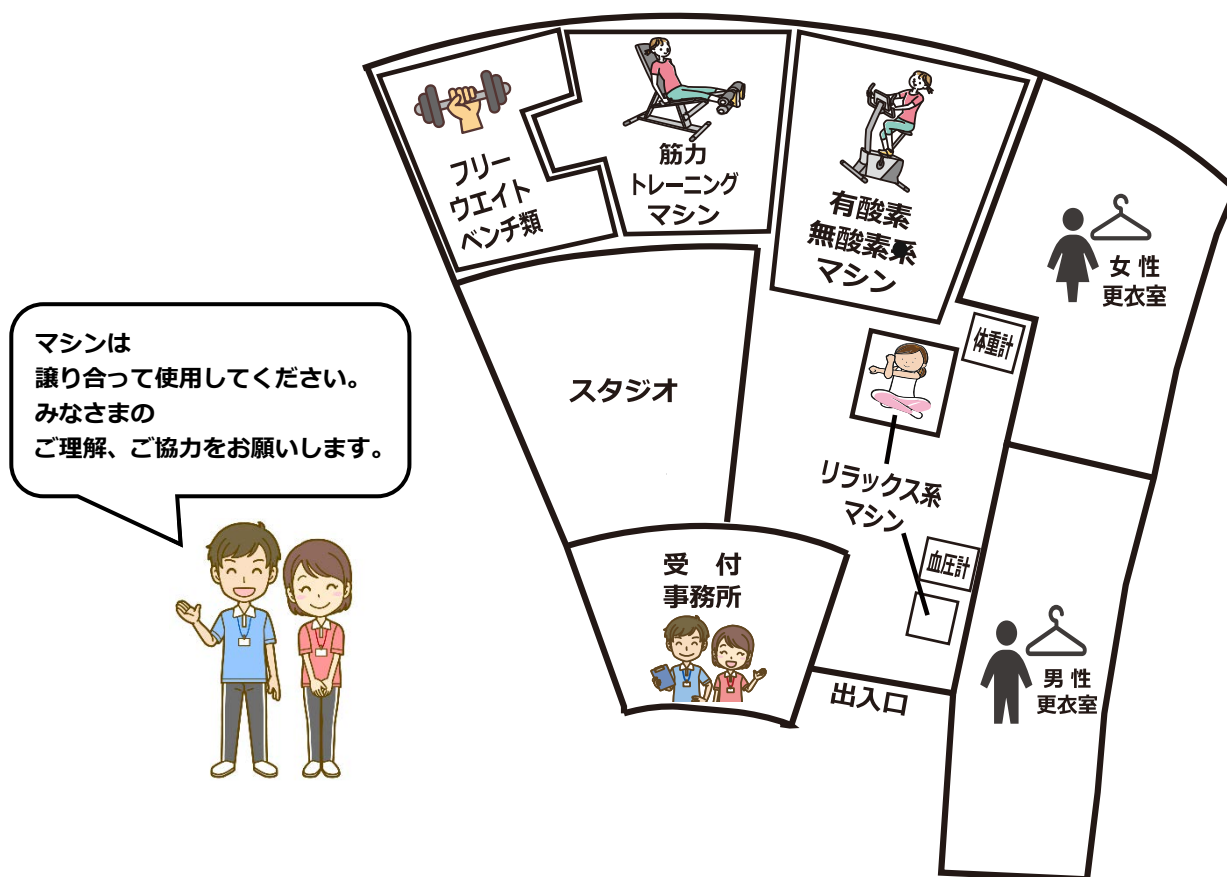
最新情報は、アクアドームくまものホームページをごらんください。

URL <https://kc-sks.jp/aqua/index.html>

☎ 096-358-2711



【トレーニングルーム見取り図】



【トレーニングルームマシン名称】

※故障等で使用出来ない場合があります。

【有酸素・無酸素系マシン】

- ◇エクサートラック
- ◇リカンベントバイク
- ◇エアロバイク
- ◇ステアクライマー (ステアマスター)
- ◇O2 インテイク (画面付きエアロバイク)
- ◇パワーマックス

【筋力トレーニングマシン】

- ◇シーテッドレッグプレス
- ◇プローンレッグカール
- ◇レッグエクステンション
- ◇トーンローテーション
- ◇アブ克蘭チ
- ◇ロータリーヒップ
- ◇オーバーヘッドプレス
- ◇チェストプレス
- ◇ブルダウン

【フリーウエイト&ベンチ類】

- ◇ローマンベンチ
- ◇45°ローマンベンチ
- ◇アブドミナルボード (平/山型)
- ◇バーベル 15kg、20kg、24kg
- ◇ダンベル 1kg~10kg 12kg~22kg
- ◇アームカールベンチ
- ◇フラットベンチ
- ◇インクラインベンチ
- ◇スミスプレスマシン
- ◇ベンチプレスステーション

【リラックス系マシン等】

- ◇ベルトバイブレーション
- ◇ストレッチマット

【その他】

- ◇血圧計
- ◇体脂肪計