

トレーニングルーム

◎ランニングマシン、バイクによる“有酸素運動”

◎上半身や下半身、体幹部などの全身の“筋力トレーニング”

- ・料金:2時間 300円(延長なし)
- ・営業時間:平日・土曜10:00~21:00
:日曜・祝日10:00~18:00
- ・場所:ドリームプールかわち館内
- ・対象者:高校生以上
- ・持ち物:室内用シューズ、シューズ入れ、タオル
- ※蓋つきの飲料のみ持ち込み可能
- ※テレビを視聴される方はイヤホンをご持参ください
- ◇運動しやすい服装でお越しください



◇初回のみ会員登録(無料)の為、身分証明書をご持参ください

◇利用料金について◇

身体障がい者手帳・療育手帳・精神障がい者保健福祉手帳の
交付を受けている方も減免の対象とはなりません。

トレーニングルームをご利用される方へ

当トレーニングルームはセルフでのご利用になります※トレーナーはおりません

- ☐ 利用時間には、準備・後片付け等の時間も含まれています。利用時間が過ぎないようにお気を付けください。
- ☐ トレーニングルームへの入室は、高校生以上のみです。中学生以下の入室は出来ません。
- ☐ 室内専用の運動靴・運動靴入れ・タオル等をご持参ください。

（当日、外履きを洗ってのご入場は禁止）室内専用の運動靴を、お忘れになった場合は、ご利用できません。

- ☐ 入室は、運動に適した服装でお願いいたします。（※上下着用）
- ☐ テレビを視聴される方は、イヤホンをご持参ください。レンタルはしておりません。
- ☐ トレーニングルーム内でのお食事は禁止です。飲み物はOKです。
- ☐ 運動時の水分補給については、蓋つきのペットボトルなど、こぼれない容器に入れてください。
瓶製品・缶飲料・紙パック飲料については持ち込まないでください。
- ☐ 熱中症対策として、こまめな水分補給をお願いいたします。
- ☐ トレーニング機器、ストレッチマット等使用後は、元の状態に戻し、備付けの消毒液とタオルでふき取りをしてください。
- ☐ 筋力マシンを使用後は、負荷を一番軽い状態へ戻してください。
- ☐ バイクのサドルを上下する際は、後ろ部分をもって調整してください。
- ☐ トレーニング内のマシン等は丁寧に取り扱い、長時間の占領はせず、譲り合ってお使いください。
また物品・マシンなどに故障や破損が生じた場合には、速やかにスタッフに連絡してください。
- ☐ 機器の使用については、十分ご理解を頂きご自身の体調や体力を考慮し、無理のない範囲でご利用ください。
- ☐ 施設内に持ち込んだゴミは、全てお持ち帰り、施設内には捨てないでください。
- ☐ シャワーをご利用になる場合は、別途プール入場券が必要です。
- ☐ 施設内は、携帯電話での通話や動画撮影（カメラを含む）は禁止しております。
（紛らわしい行為などが見受けられた場合は、声がけをさせていただく場合がございます）
- ☐ 利用料金は現金のみのお支払いになっています。カフェテリアプラン券・プリペイドカードのご利用は出来ませ
- ☐ 盗難や、事故には十分気を付けてください。当施設では一切責任は負いません。
- ☐ トレーニングルーム・ロッカーをご使用の際、貴重品や鍵の管理に気を付けてください。
鍵を紛失された場合は、作成費用を実費ご負担いただきます。

皆様に気持ちよく利用していただく為に、ご理解とご協力をお願いいたします。

次の方は、ご利用をお断りしております。利用途中で下記が発覚・恐れがあった場合、利用途中でもご退出をお願いする事がございます。いかなる場合も返金は致しておりません。

- ・医師から運動を禁止されている方
- ・皮膚病、その他、他人に伝染または感染する恐れのある疾病を有している方
- ・健康状態が悪く、諸施設内での自らの行動に関し自己管理の出来ない方
- ・おひとりでの利用が困難な方で、介助者がいない方
- ・酒気を帯びている方
- ・公序良俗に反する行為があった方
- ・その他、利用に際して当施設の規則及び職員の指示に従わない方
- ・反社会的組織、ならびにその関係団体の関係者の方

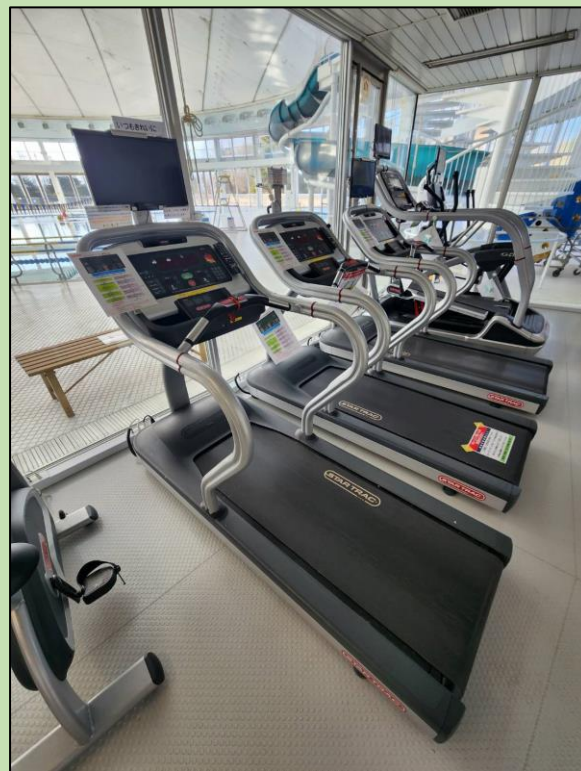
有酸素トレーニングマシン（5種/合計9台）



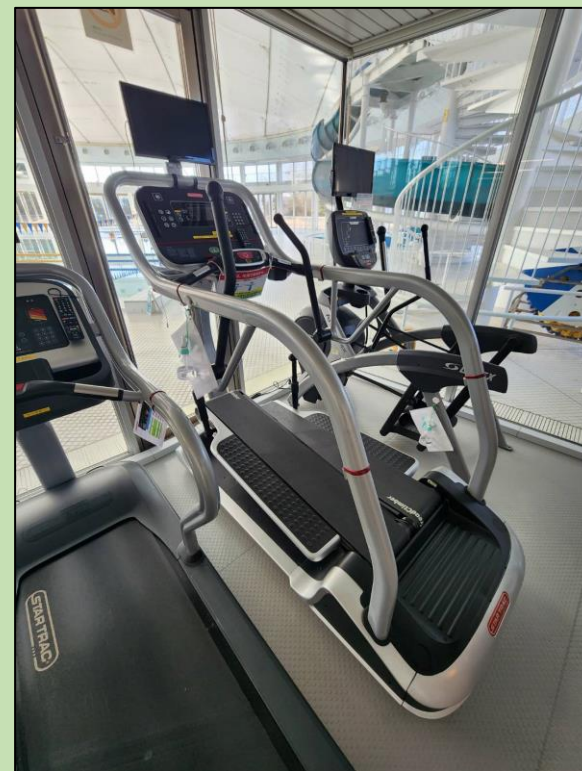
スタートルック
(S-RBX 2台)



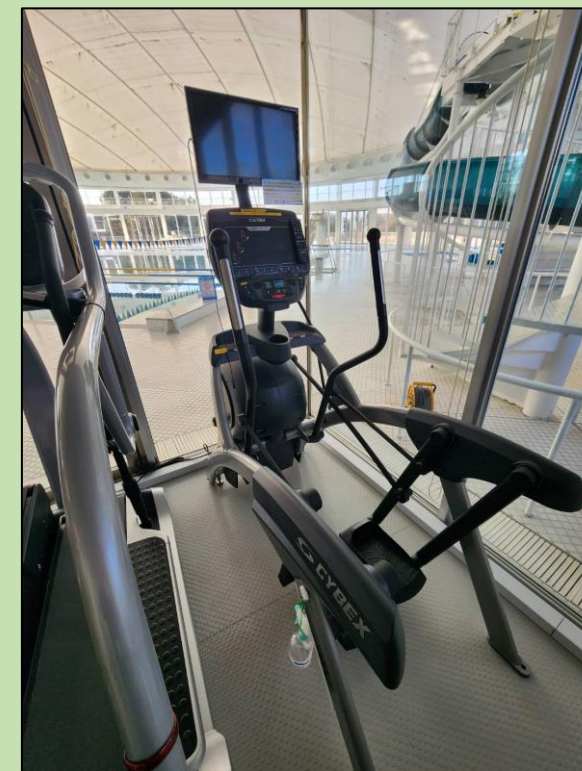
スタートルック
(S-UBX 2台)



トレッドミル
(3台)

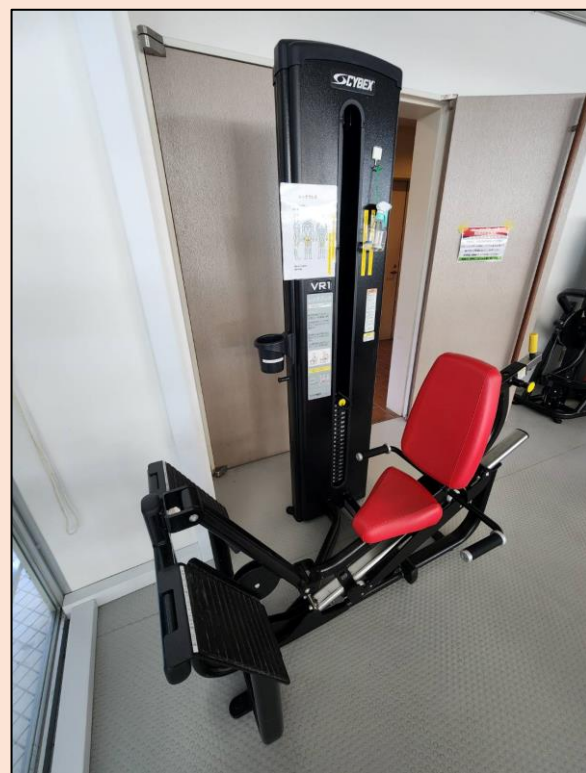


トレッドクライマー

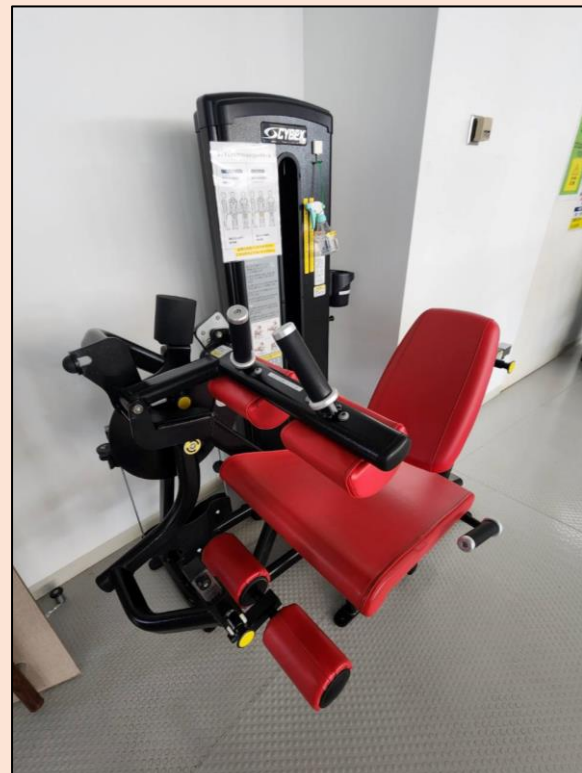


アークトレーナー

筋力トレーニングマシン（5種/合計5台）



レッグプレス



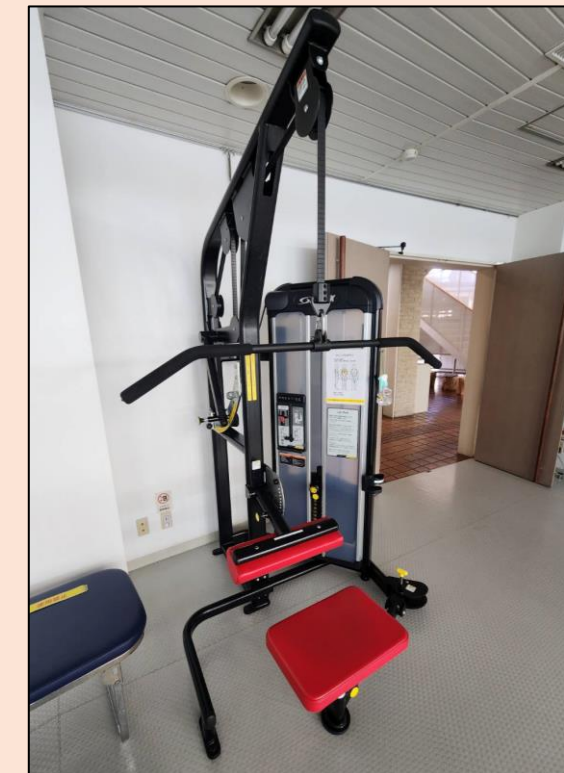
レッグエクステンション
(レッグカール)



バックエクステンション
(アブドミナル)



チェストプレス



ラットプルダウン

※トレーニングマシンの数に限りがございますので、ゆずり合いながらご利用をお願いします。
使用後は必ず備え付け消毒液とタオルでふき取りをお願いします。

プ
ー
ル
室
内

アークトレーナー

レッグプレス

トレッドクライマー

出入口

トレッドミル

レッグエクステンション

トレッドミル

(レッグカール)

トレッドミル

アブドミナル

スタートラック

(バックエクステンション)

スタートラック

(S-UBX)

チェストプレス

スタートラック

スタートラック

(S-RBX)

ラットプルダウン

出入口

ストレッチマット

血圧計

消毒・タオル

体重計

館内ホール

非常口

倉庫

倉庫

女子トイレ

男子トイレ

多目的トイレ

自動販売機

研修室

トレーニングルーム用
ロッカー 12個