

令和4年度 笠松運動公園  
トレーニングルーム利用案内

初めてトレーニングルームをご利用になる方は、初回講習会(30分程度)の受講が必要となります。初回講習会は随時受付(9:00~20:00)を行っていますが、混雑時等は講習開始までお待ちいただく場合もありますので、予めご了承ください。

利用される方は各自の責任において十分に健康を管理し、既往症や現在治療中の疾患等がある方は、予め医師の診断を受けてください。

★初回利用時の流れ★

1. インフォメーションで利用受付・検温
  2. 券売機で利用券を購入
  3. トレーニングルーム入室
  4. 初回講習会受付  
(トレーニングルームスタッフに声を掛けてください。)
  5. 初回講習会実施
  6. 各自トレーニング実施→終了
  7. 利用者カード発行→お持ち帰り
  8. トレーニングルーム退室
- ※ 初回講習会についての詳細は裏面をご覧ください。

★2回目以降の流れ★

1. インフォメーションで利用受付・検温
2. 券売機で利用券を購入
3. トレーニングルーム入室
4. 受付簿に氏名、入館時間を記入
5. 利用者カード提出
6. トレーニング実施→終了
7. 利用者カードお持ち帰り
8. トレーニングルーム退室

★トレーニングルームサービス内容★

- ・ トレーニング指導
- ・ 目的別、個別プログラムの作成
- ・ 健康、運動相談
- ・ 体力測定

★利用料金・利用時間・持ち物・諸注意★

1. 利用料金(1人につき2時間まで)  
大人 520円 中・高校生 320円  
障害者・介護者は無料(詳しくは受付まで)  
<利用券購入にはプリペイドカードがお得です>  
[ 6,000円券 ] → 5,000円  
[13,000円券] → 10,000円
2. 利用時間 9:00~20:45(最終入場20:30)  
(※保守点検等により変更となる場合もあります。)
3. 持ち物  
室内用シューズ、トレーニングウェア  
汗拭きタオル、飲み物(ペットボトル等フタ付のもの)  
2回目以降は利用者カード
4. 諸注意
  - ① 室内シューズ、ウェアのレンタルはありません。
  - ② 水分補給のための飲み物は、ペットボトル等、フタができるものに限り持ち込みが可能です。
  - ③ ルーム内での食事はできません。
  - ④ 中学生の方が利用する場合は以下のことにご注意ください。
    - ・保護者又は部活動顧問等の同伴が必要です。
    - ・機器を使用しない同伴者は利用案内にお立ち寄りください。
    - ・一部機器については利用制限があります。詳しくはトレーニングルームスタッフまでお問い合わせください。
  - ⑤ 介護者の方は、介助に必要な場合を除き器具の利用はできません。
  - ⑥ 利用時間が2時間を超えるごとに、2時間分の料金が加算されます。
  - ⑦ 利用定員に達した際は整理券を配付いたします。入場までしばらくお待ちいただく場合があります。
  - ⑧ シャワーは当面の間、使用を中止しております。

休 館 日

毎週水曜日及び12/31、1/1 (ただし、水曜日が祝祭日にあたるときはその翌日)  
※その他、保守点検等による休館日は随時お知らせします。

## 初回講習会のお知らせ

初めてトレーニングルームをご利用になる方は、初回講習会の受講が必要となります。

| 受付時間                   | 持ち物   | 講習内容   |
|------------------------|---|--|
| 9:00～20:00<br>(随時受付可能) | 室内用シューズ<br>トレーニングウェア<br>汗拭き用タオル<br>飲み物<br>(ペットボトル等フタ付のもの) | ①施設の利用方法<br>②2回目以降の流れ<br>③運動について<br>④機器取扱方法<br>⑤質問など<br>(講習時間:30分程度) |

※講習会終了後は利用時間内でトレーニングルームをご利用いただけます。

- 施設の保守点検等により受付時間に変更となる場合もあります。
- 団体に初回講習を受講希望の場合は、事前にトレーニングルームにご連絡のうえご相談ください。
- 既往症や現在治療中の疾患等がある方は、予め医師の診断を受けてください。
- 混雑時等は講習開始までお待ちいただく場合もありますので、予めご了承ください。

## ショートプログラム講習のお知らせ

下記のとおりショートプログラム講習(15～20分程度)を開催しています。参加費用はトレーニングルームの利用料のみで、予約も必要ありません。ぜひご参加ください。

| 曜日 | 時間          | 教室名         | 定員    | 内容  |
|----|-------------|-------------|-------|---|
| 月  | 10:30～10:45 | 肩こり・腰痛 予防改善 | 約5名程度 | ミニボールなどを使いながら肩・腰回りの血行を良くし、軽いストレッチや筋力運動で改善・予防を目指します。     |
| 火  | 10:30～10:45 | チューブエクササイズ  | 約5名程度 | ゴムチューブを使って全身の筋肉を動かし、シェイプアップなどにも最適です！                    |
| 木  | 14:00～14:15 |             |       | マシンでの筋カトレーニングがキツイ方にもお勧めです。                              |
| 金  | 14:00～14:15 | 体幹エクササイズ    | 約5名程度 | バランスディスクを使いながら骨盤を整え姿勢改善を目指し、お腹周りのシェイプアップ又は、腰痛の予防にも最適です。 |

- ☆参加対象者はトレーニングルーム初回講習会を受講済の方とさせていただきます。参加は、ご自由ですのでお気軽にご参加ください！
- ☆実施状況によって内容等変更になる場合もございますのでご了承ください。

お問い合わせ | 笠松運動公園管理事務所  
電話 : 029(202)0808  
公式HP: <http://www.ibaraki-sports.or.jp/kasamatsu/index.htm>  
メール: [kasamatsu-sports@ibaraki.email.ne.jp](mailto:kasamatsu-sports@ibaraki.email.ne.jp)