

柿ノ木台公園体育館 トレーニング室

トレーニングルーム内でのウィルス感染拡大を防ぐため、当面の間、以下の点を厳守のうえご利用ください。利用制限にご理解とご協力をお願いします。

- ご来館前に必ず検温し、体調不良等ある場合はご利用をお控えください。
- 施設利用同意書の提出をお願いいたします。（ご利用ごとに毎回ご提出ください）
- トレーニング室内での会話はできるだけ控え、対人距離を1～2mほど確保するようお願いします。
- 多数（3人以上）でのご入場はご遠慮ください。
- 使用した器具等はその都度備え付けの消毒液とペーパータオルで消毒してください。
- 必ずマスク等着用しご利用下さい。（ネックゲイター、ランニングバフ等可）
- 密を避けるため、同時に入室できる人数を15名とします。（講習会参加者は含みません）
曜日、時間帯によってお待ちいただく可能性もあります。
利用時間は2時間です。延長利用は出来ません。
- 初回講習会を希望者に実施しています。
毎日①11：30～ ②18：30～（1回の参加者を3名まで）
※2021年4月より、時間変更しています。
- 換気のため、窓及び出入口は常時開放します。
- 血圧計は当面の間撤去します。

トレーニングマシン一覧

有酸素マシン（利用時間：30分交代）

トレッドミル（ランニングマシン） ※間に飛沫防止シート設置	4台	クロストレーナー	2台
エアロバイク	4台	リカンベントバイク	1台

ウェイトマシン

チェストプレス	1台	レッグエクステンション	1台
シーテッドロー	1台	アダクション&アブダクション	1台
ショルダープレス	1台	レッグプレス&カーフレイズ	1台
フライ	1台	トータルヒップ	1台
レッグカール	1台	マルチプーリー	1台

フリーウェイト

ダンベル	
ベンチ	フラットアジャスタブルベンチ1台・フラットベンチ1台

