

〈トレーニング室ご利用案内〉

≪開館時間≫ 平日(月～土) 9:00～23:00(高校生のみでのご利用は 21:00 までとなります)

日曜・祝日 9:00～21:00

※最終入館時間は閉館時間の 1 時間前までとなりますので、ご注意ください。

偶数月の第一月曜日が休館日です(祝日の場合は次の平日がお休みになります)

年末年始 12/29～1/3

≪利用料金≫ 1 回 ￥300 回数券 ￥3,000(11 回分)※紛失による再発行は出来ません。

※新規登録カードの作成のみの場合は登録料￥300 が掛かります。

※登録カードは、東灘・磯上・垂水・西・中央体育館共通でご利用頂けます。

<減免について>

障害者手帳をお持ちの方は 5 割減免になりますので、手帳を受付へご提示ください。

介助者の方は付添いのみなら無料、一緒にトレーニングされる場合は 5 割減免になります。

(ただし手帳をお持ちの方 1 名に対し介助者 1 名様までとなります)

介助者の方も登録証を作成いたしますので、登録申請書のご記入をお願い致します。

介助者お一人でご利用の際は通常料金となります。

≪ 対 象 ≫ 高校生以上の方(中学生以下の方はご利用いただけません)

通院中、運動制限のある方は必ず担当医師の許可が必要です。

≪服 装 等≫ 動きやすい服装、室内用シューズ(つま先と踵の隠れるもの)、タオル、飲み物(蓋のあるもの)

≪トレーニング室ご利用時の注意事項≫

・駐車場ご利用の方は受付の「駐車場ご利用名簿」にご記入ください。利用後は速やかに次の方にお譲りください。

・トレーニングの際は必ず室内シューズを着用してください。シューズ未着用の方はご利用いただけません。

・マシン使用後は、次にご利用の方のために備え付けのタオルで汗などお拭きください。

・アルコールは手指消毒用です。直接、マシンに吹きかけないでください。

・有酸素マシン・パワーラックをご利用後は、周辺の床やローラーベルト部分の汗をモップでお拭きください。

・マシンの数に限りがあります。マシンの長時間の独占、マシンに座っての休憩や、携帯電話の操作はご遠慮ください。

マシンは5分程度、パワーラックは20分程度、有酸素マシンは30分程度で交代していただくようお願いします。

・パワーラックに重りを付けるときは、必ずカラーを装着してください。

・トレッドミルをご利用の際は、「緊急停止クリップ」をご利用ください。

・ダンベル、その他備品をご利用後は元の位置にお戻しください。

・ストレッチマットはシューズを脱いでご利用ください。

・蓋のついたお飲み物以外はお持ち込みできません。

・館内にゴミ箱はございません。ゴミは各自でお持ち帰りください。

・更衣室内ロッカーはリターン式です。硬貨の取り忘れにご注意ください。

・お荷物は自己管理をお願いします。

・シャワーをご利用の際は、タオルやボディソープなどはご自身でご用意ください。

・トレーニング中の怪我等に関しては自己責任となります。負荷は体調に合わせて無理のない範囲で設定し、怪我のないようご注意ください。

・正当な理由なく、スタッフの指示に従わない方、他のご利用者のご迷惑となる行為が生じた場合は、施設のご利用をお断りする場合がございます。

・退館される際は受付前の QR コードリーダーでチェックアウトをお願いします。

次回より、券売機でチケットを購入後、登録カードと一緒に受付にご提出ください。

☆マシンの数に限りがございますので、譲り合ってご利用ください。

☆皆様が気持ちよくトレーニングしていただけるよう、ご協力お願い致します。

☆マシンの使い方などはお気軽にスタッフにお聞きください。

☆マシントレーニングのポイント☆

- マシンのご利用前にウォーミングアップ！
体が温まり、けがのリスクを減らします
- 呼吸は絶対止めないで！（できれば力を入れるときに息を吐きましょう）
- 筋肉は「伸ばす⇔縮める」の動作によって鍛えられます
どちらの動きも意識して、おもりに連れていかれないように抵抗してください
- マシンのおもりの重さは、きれいなフォームで10回できる重さに設定！
まずは10回×1セットからスタート 3セットくらいまでできるのを目標に
それもクリア出来たら次は可動域（動かす距離）を大きくしてみましょう
それも出来たらおもりを少し重くしていきましょう
- マシンを動かすときはどこに筋肉に効いているか、感じながら動かすことで
筋トレの効果がよりアップします（マシン横の絵の赤い部分の筋肉に効いてます）
- おもり同士がぶつからないギリギリで止めてください
おもり同士が付く＝筋肉が休憩する＝筋トレの効果が薄れます
- 背もたれのあるマシンは、必ず背もたれに背中と腰とお尻をつけてください
離れたまま使うと腰を痛める原因になります
- レッグエクステンションは膝がしっかり伸びるまで上げましょう
膝が伸び切らない＝おもりが重すぎる又は可動域が大きすぎるので調整してください
- レッグプレスは膝が伸び切らないギリギリで止めましょう
膝を伸ばし切ると膝関節に重さのり、膝を痛める原因となります
- チェストプレス（ショルダープレス・インクライン）は肘が伸び切らないギリギリで止めましょう
肘を伸ばし切ると肘関節に重さのり、肘を痛める原因となります
- 最後にストレッチを行うと、筋肉痛の予防になります！

無理のない範囲で頑張りましょう

☆わからないことはお気軽にスタッフにお聞きください