

☆ 2階女性専用トレーニングルーム(これまでの臨時トレーニングルームを改装)

設置マシン:エアロバイク・リカンベントバイク・クロストレーナー

ランニングマシーン・筋トレマシーン・チューブマシン

(有酸素運動系マシーンの使用時間は、20分までに制限させていただきます。)

利用時間:50分

定員:12名

| | 利用時間 | | | 利用定員 |
|----|-------|---|-------|------|
| 1 | 10:20 | ～ | 11:10 | 12名 |
| 2 | 11:20 | ～ | 12:10 | 12名 |
| 3 | 12:20 | ～ | 13:10 | 12名 |
| 4 | 13:20 | ～ | 14:10 | 12名 |
| 5 | 14:20 | ～ | 15:10 | 12名 |
| 6 | 15:20 | ～ | 16:10 | 12名 |
| 7 | 16:20 | ～ | 17:10 | 12名 |
| 8 | 17:20 | ～ | 18:10 | 12名 |
| 9 | 18:20 | ～ | 19:10 | 12名 |
| 10 | 19:20 | ～ | 20:10 | 12名 |
| 11 | 20:20 | ～ | 21:10 | 12名 |

☆ エクササイズフロア

運動器具はありません。ストレッチ運動のみのご利用となります。

利用時間:30分

定員:12名

☆ 1階トレーニングルーム(男女兼用)

設置マシン:ランニングマシン・クロストレーナー・エアロバイク

リカンベントバイク・筋トレマシン・ダンベル

(有酸素運動系マシンの使用時間は、20分までに制限させていただきます。)

利用時間:50分

定員:20名

| | 利用時間 | | | 利用定員 |
|----|-------|---|-------|------|
| 1 | 10:10 | ～ | 11:00 | 20名 |
| 2 | 11:10 | ～ | 12:00 | 20名 |
| 3 | 12:10 | ～ | 13:00 | 20名 |
| 4 | 13:10 | ～ | 14:00 | 20名 |
| 5 | 14:10 | ～ | 15:00 | 20名 |
| 6 | 15:10 | ～ | 16:00 | 20名 |
| 7 | 16:10 | ～ | 17:00 | 20名 |
| 8 | 17:10 | ～ | 18:00 | 20名 |
| 9 | 18:10 | ～ | 19:00 | 20名 |
| 10 | 19:10 | ～ | 20:00 | 20名 |
| 11 | 20:10 | ～ | 21:00 | 20名 |

御利用上の留意事項

- スタッフによる消毒のため、各トレーニングルームとも入れ替え制とします。
- トレーニングルーム利用に際しては、引き続きマスクを着用してください。
- 1巡目の利用者は9:45からエントランスにて受付します。定員を上回る場合は抽選となります。
- 2巡目以降は、先着順となります。
- 1日当たり、どちらかのトレーニングルーム1か所のみ利用となります。