

■ トレーニングルーム初回利用講習会のご案内 ■

ダイハツ九州アリーナトレーニングルームは、利用者に対して初回に「利用講習会」を実施しております。この「利用講習会」はすべての利用者に初回に必ず受講していただくようお願いしております。

◆ 講習会開始時間 ◇ 15分前までに受付をお願いしています

※開始時間に受付されても間に合いませんのでご注意ください！

① 11:00～ ② 14:00～ ③ 16:00～ ④ 19:00～

◆ 申し込み方法 ◆ 1日4回実施・・・登録申請書を記入して提出してください。

☆電話予約の場合は、上記講習開始時間の15分前までにお越しください。

下記の電話番号にて申し込み下さい。

ダイハツ九州アリーナ Tel 0979-53-6700

〒871-0153 中津市大字大貞377-1 FAX 0979-53-6363

☆受付窓口までお越しください。申請書に記入して、会員登録を行います。

※ご来館いただいても、電話予約にて定員(1回10名)に達し、受講できない可能性もございますので、事前の電話予約をお勧めします。

☆講習会についても、トレーニングウェア、**室内専用(シューズ)運動靴**等の運動できる用意をして来館ください。《更衣室あり100円玉返却式ロッカー》

■ **特に体育館専用運動靴は、必ず持参ください。** (レンタルシューズ有り、100円)

☆中高生は、申込時に**学生証の提示**をお願いします。

*小学生以下は受講(入室)できません。

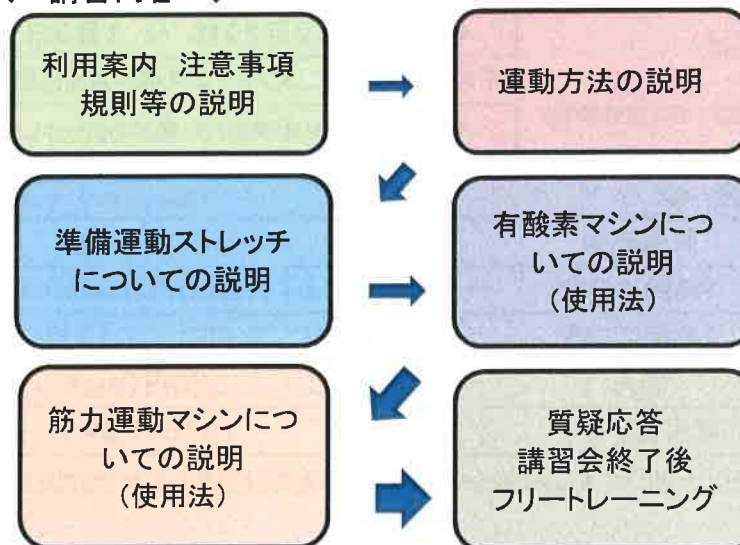
☆講習会(のみ)受講についても通常の利用料金が必要です。

(一般は**200円**・中学・高校生は**150円**)

✦ 専用ロッカー室(温水シャワー)あり ✦

* 鍵付きロッカーで100円玉専用返却式になっております。

◆ 講習内容 ◆



◆ 講習会の注意事項 ◆

☆ 講習時間は、約10分から15分程度です。

☆ 定員は1回につき10名までとします。

☆ 講習会終了後は、ご自由にトレーニングしていただけます。
(残り時間)

☆ 講習会終了後に「利用者登録カード」を発行いたします。「利用者登録カード」は利用の際に必ず、事務所にてご提示、トレーニングルームではご提出して頂くこととなりますので、なくさないように大切に保管してください。紛失や忘れたときには受付にご相談して下さい。

☆ 疾病や障害をお持ちの方は、運動方法等を事前に医師にご教示いただき、来館するようにして下さい。

■ トレーニングルームご利用のご案内 ■

施設開館時間	休館日
トレーニング室は 9時00～22:00 最終入室21:00(受付締切)	年末年始 12月29日～1月3日
	その他各種大会、メンテナンス等による休館日あり
	事前に「お知らせ掲示板」で、掲示お知らせします！

◆ 利用料金 ◇

※赤字は税制改正に伴う値上がり料金

利用区分	利用時間	区分	料金
トレーニングルーム	1時間につき	一般(高卒以上)	200円(11枚綴り2090円)
	1時間につき	中学・高校生	150円(11枚綴り1570円)
クライミング外ウォール	個人	一般(高卒以上)	220円(高校生以下 160円)
	専用貸し切り	一般	1320円(高校生以下990円)

※クライミング(リード)利用には、各山岳協議会等の認定講習会受講証と専用用具(安全確認済)が必要です。

■ 利用に必要な持ち物	運動服・室内専用シューズ・タオル・ペットボトルなど フタ (蓋つきウォーターボトルは持ち込みOK!)
-------------	--

◆ 運動器具紹介 ◇体組成測定器の使い方についてはインストラクターへお尋ね下さい！

筋力運動	ウエイトスタッフ筋力マシン(上半身～下半身)8種 フリーウエイトコーナー 他
有酸素運動	ランニング・ウォーキングマシン5台・エアロバイク4台 他
その他	クライミング(屋外)・ボルダリングボード、血圧計・体組成測定器 他

※ボルダリングのみ利用の方も初回講習会の受講が必要となります。

◇屋外のリードクライミングの使用方法については山岳協議会主催の講習会の受講が必要となりますので施設までお問い合わせください。

▼ 次の方はご利用出来ません ▼ 利用者カード持参
講習会後発行されます



1. トレーニングルーム初回利用講習会を受講していない方。
2. 中学生(12歳)未満の方(子どもの入室はできません承知おき下さい)。
3. アルコールなど酒気を帯びている方。
4. 必要な運動用具をお持ちでない方(レンタルシューズ100円で有り)。

5. スタッフの注意:指示を守ってもらえない方。
6. 入れ墨(タトゥー)のある方は見えないようにご配慮をお願いします。

We ask not to show a tattoo. Please wear long sleeves etc,

▼ ルーム内での注意事項 ▼

1. 器具類(ウエイトプレートやダンベル等)は元の位置にもどしてください。
2. ジム室内へのペットボトル飲料・水筒入り飲料の持ち込みは可です。
水分補給を行って熱中症に注意しましょう
3. 機器は、備え付けのタオルにて器具についた汗を必ず拭いて下さい。
4. ウエイトプレートの付け替えは周囲に注意し正しく付け替えて下さい。
5. 運動器具の使用方法がわからない場合は気軽にお尋ねください。
6. 機器は台数が限られています。譲り合い(受付一部必要)ご利用ください。
7. 貴重品や荷物は持ち込まないようにして下さい(タオル飲み物は可)。
8. 大声・奇声は発しないように、また携帯電話の使用はお断りします。

▼ その他 ▼

1. 利用時間は1時間単位となっています(発券機で購入し延長できます)。
- ★入室～退出チェックまでの時間は自己管理でお願いしております。
2. トレーニング室より出入りする場合は靴を履き替えて下さい。
3. インストラクターは、トレーニングの補助や長時間のマンツーマン指導はできません。
4. 運動前には血圧測定・準備運動など各自で行い、ご自分の体調に応じた運動をして下さい。気分が悪くなられた方は、運動をやめてインストラクターにご相談下さい。