いきいき広場内 マシンスタジオ 利用案内

有酸素運動や筋力アップ運動等
さまざまなトレーニングマシンで
健康づくりを始めませんか！

運動しに
いこまい！

利用時間 (いきいき広場開館時間)

平日 午前9時00分～午後5時
休館日 土曜・日曜・祝日&年末年始
※ 閉館に間に合う様ご協力ください

料金 (一人一回)

大人 (高校生以上) 310円
高齢者 (65歳以上) 100円
中学生以下 100円

- ※ 小・中学生は筋力トレーニングマシンの使用ができません
- ※ 小学生以下は保護者同伴で利用をお願いしています
- ※ 身長130cm以下はストレッチのみ利用可
- ※ 身長130cm以上で有酸素系マシンの一部利用可
- ※ 身長140cm以上で有酸素系マシンの利用可

障がい者手帳所持 (高浜市) 無料

- ※ 詳しくはスタッフにおたずね下さい

持ち物

ジャージ 等

- ※ ジーンズ、作業着、スラックス、スカート、ベルト等の
運動に適さない服装は不可

室内用シューズ

- ※ 忘れた場合はストレッチのみの利用になります

- ★ リズム体操教室、コグニサイズ教室 (おおむね60歳以上対象)
- エアロビクス教室 毎週火曜日と金曜日 (高校生以上対象)
- ストレッチ体操 毎日1時間に2回、15分 (全員対象) を行っています
- ※ 日時など詳しくはスタッフにおたずね下さい

マシンスタジオ TEL 0566-87-7350

ご利用の方へのお願い

★ 皆さんに気持ちよく利用していただくため以下の事項にご協力ください ★

- 1 貴重品はロッカーに入れ必ず施錠し、ロッカーキーは各自で管理をお願いします。紛失された場合は取り換えの費用を請求させていただく場合があります。
- 2 機器や床に落ちた汗は、各自よくふき取って下さい。
- 3 酒気帯びでのご利用はお断りいたします。また、ガムや飴などもご遠慮下さい。
- 4 携帯電話は電源を切るか、マナーモードにして下さい。通話は廊下に出てご使用下さい。またトレッドミル、筋トレマシンでの操作はしないで下さい。
- 5 トレッドミル（ウォーキング・ランニングマシン）は午前中のみ予約制になっています。
- 6 マシンのご利用は、独占せず譲り合ってご利用下さい。
- 7 タトゥー（入れ墨）をしている方は、外に見えないようにして下さい。
- 8 新規の利用は、器具の使用方法の説明等に時間が掛かります。平日16時までにご入場下さい。
- 9 閉館時間の関係上ご利用が終了している器具より清掃を始めさせていただきます。
- 10 その他、利用者に迷惑をかけたりスタッフの指示に従えない方は利用をお断りいたします。