

# 総合体育館トレーニング室 利用案内

## ●料金 (1人1回2時間以内)

	使用料	回数券(10枚)	定期券(1ヶ月)
高校生以上	450円	3,600円	5,400円
年長者	130円	1,080円	1,620円

## ●利用時間

9時～21時

## ●休室日

年末年始(12/29～翌年1/3)  
臨時休館日(年3回)  
教室・有料行事 等



## マシンコーナー



- |                 |                           |
|-----------------|---------------------------|
| 2. シーテッドカール     | 10. バックアップドミナル            |
| 3. レッグエクステンション  | 11. AB/AD ヒップ             |
| 4. チェストプレス      | 12. ニーエクステンション<br>/フレクション |
| 5. リアデルト        | 13. シットアップベンチ             |
| 6. フライ          | 14. ロー                    |
| 7. フルダウン        | 15. バックエクステンション           |
| 8. トorsoローテーション | 16. フロントレッグカール            |

## フリーウエイトコーナー

17. スミスマシン
18. パワーゲージステーション
19. インプレスベンチ
20. アームカールベンチ
21. カールストレッチベンチ
22. トータルポティ
23. ダンベル



## 有酸素コーナー



24. リカンベントバイク
25. エリプティカルウォーカー
26. トレッドミル
27. エアロバイク

その他  
血圧計、体組成計