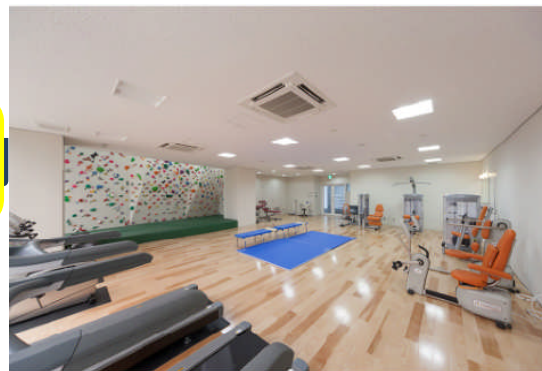


藍住町町民体育館



トレーニング室ご利用案内

- 利用時間
午前9時～午後9時45分まで
- 使用料
1回につき 町内:200円
町外:300円（途中退室後の再入室はできません）
- 休館日
月曜日（月曜日が祝日の場合は翌日火曜日・12月28日～1月4日）
※施設管理上、臨時に休む日があります。
- 利用方法
事務室でトレーニング室利用者カードを提示の上、使用料を支払ってください
◎ 初めてご利用の方は事務室で利用申込書をご記入の上トレーニング室利用者カードの交付を受けて下さい。
トレーニング室の利用は高校生以上の方を対象とします。
クライミングボードのみ小・中学生もご利用いただけますが、小学生について必ず保護者の監督のもとご利用ください。
- トレーニングを始める前に
トレーニング室入口の机の上にある“健康チェックメモ”への記入をお願いします。
◎ 医師から運動を制限されている方は、事前に医師と相談の上ご利用ください。

（トレーニング機器一覧表）

器具名	数量	適応部位
ストレッチマット	2枚	ストレッチ及び各種柔軟体操
コードレスバイク	2台	全身持久力強化・心肺機能向上
ランニングマシン	3台	全身持久力強化・心肺機能向上
Body repairソウアスリンク	1台	主に大腰筋を中心とした深層筋群の連動・強化
Body repairシヨルダーリンク	1台	主に肩・背中を中心とした深層筋群の連動・強化
バックエクステンション	1台	脊柱起立筋・大臀筋・ハムストリング
ベントレッグアブドミナル	1台	腹筋（腹直筋・内腹斜筋・外腹斜筋）
チェストプレス	1台	大胸筋・三角筋・上腕三頭筋
ラットプルダウン	1台	広背筋・大円筋・大胸筋・上腕二頭筋・上腕三頭筋
レッグカール & エクステンション	1台	レッグカール:ハムストリング エクステンション:大腿四頭筋
レッグプレス & カーフレイズ	1台	レッグプレス:大腿四頭筋・大臀筋 カーフレイズ:下腿三頭筋

ボルダリングボード	高さ:3m 幅:5.5m
-----------	--------------

トレーニング室利用のきまり

- ◆ 運動ができる服装・体育館シューズを、着用してください。
- ◆ ご自分の体力や体調に合わせて器具等を使用し事故の無いようにしましょう。
- ◆ トレーニング機器の長時間の独占、複数機器の同時確保はやめてください。
- ◆ 大きな声・音を出したり、他の人の迷惑になるような言動はやめてください。
- ◆ トレーニング機器についた汗は、次の方の為に必ず拭きとってください。
- ◆ 割り込みやグループでの独占的な利用はやめて下さい。
- ◆ クライミングボードでの滑り止め(チョーク)の使用は禁止です。
- ◆ クライミングボードを同時に使用できるのは“二人”までです。
- ◆ 室内での食事・喫煙は禁止です。
- ◆ 補給水はボトルなどふたの付いた容器でお願いします。
- ◆ お子様(小学生未満)の入室は、ご本人の事故及び他の利用者の迷惑となりますので入室できません。
- ◆ トレーニング中のけが及び盗難など事故についての責任は負いかねますので各自で十分に注意してください。
- ◆ その他職員・指導員の指示には必ず従ってください。

藍住町町民体育館

徳島県板野郡藍住町奥野字矢上前18番地1

TEL 088-692-1115

FAX 088-692-1116

メールアドレス: aizumi-taikukan@md.pikara.ne.jp