

# 藍住町町民体育館

## トレーニング室利用案内



- ≪利用時間≫ 午前9時～午後9時45分（受付は午後9時まで）
- ≪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日の年末年始
  - ・その他、施設の管理都合上等により臨時休館になることがあります。
- ≪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。）
- ≪利用対象≫
- ・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。**
  - ・ボルダリングボード・ストレッチマット・身長体重計のみ、小・中学生の方もご利用いただけますが、必ず保護者の監督のもとご利用ください。
- ≪利用方法≫
- ・初めて利用される際は、事務室で『利用受付簿』をご記入をご記入の上、『利用者カード』の交付を受けてください。
  - ・事務室で『利用者カード』を提示の上、使用料をお支払いください。
  - ・**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『受付票』をご記入ください。**
  - ・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。  
**※利用者カードを紛失・破損等により再交付する際は、1枚につき100円をご負担いただきます。**

### ≪トレーニング機器一覧≫

機器名	数	適応部位等
ストレッチマット	2枚	ストレッチ及び各種柔軟体操
ランニングマシン	5台	全身持久力強化、心肺機能向上
エアロバイク	2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 ショルダーリンク	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	

# 藍住町町民体育館

## トレーニング室利用のきまり

- ◆ 運動ができる服装・室内用トレーニングシューズを着用してください。
- ◆ トレーニング室内での携帯電話、スマートフォンの使用は禁止です。
- ◆ ご自分の体力や体調に合わせて機器等を使用し、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。
- ◆ 混雑時のランニングマシン・エアロバイクの**連続使用時間は30分までとします。**
- ◆ 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。
- ◆ 使用後のトレーニング機器についた汗は、次に使用される方のために**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ください。
- ◆ ボルダリングボードでの滑り止め（チョーク）の使用は禁止です。
- ◆ ボルダリ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。
- ◆ 補給水はボトル等ふたの付いた容器でお願いします。  
（ペットボトル等は直接床に置かないでください。）
- ◆ ボルダリングボード利用時を除く中学生以下のお子様は、ご本人の事故及び他の利用者の迷惑になりますので、入室できません。
- ◆ トレーニング中のケガ及び盗難等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。
- ◆ ルールを守っていただけない方は利用をお断りする場合があります。

全ての利用者が快適に利用できるようご協力をお願いします。

### 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