

# 謙信公武道館 トレーニングルームご利用案内

## 営業時間

- 9:00～21:00  
(退室21:00 退館21:30)

## 休館日

- 毎週火曜日(祝日の場合は営業)
- 年末年始(12月29日～1月1日)

※休館日以外でも大会やメンテナンス等で、ご利用いただけない場合がございます。

## 利用料金

	当日券(3時間)	回数券(11回分)
大人	330円	3,300円
高校生	220円	2,200円
中学生※1	160円	1,600円
高齢者※2	160円	1,600円

※1 中学生のご利用は保護者の同伴、または指導者の引率が必要です。

※2 高齢者は65歳以上です。

※ 小学生以下のお子様は立ち入り禁止です。(お子様連れでのご利用はできません)

## 利用上の注意・規則

※はじめてご利用になる方は必ず利用者登録を行ってください。

- トレーニングルーム利用する際は、事前にご自身で必ず体調のチェックをしてください。
- 運動に適した服装(伸縮性のあるもの)をし、室内用運動靴を必ず着用してください。(ジーンズ不可)
- 着替えは更衣室で行ってください。また、手荷物等はなるべく更衣室内のロッカーをご利用ください。
- 他の利用者に迷惑のかかる物(縄跳び等)は持ち込まないでください。
- トレーニングルーム内での通話、写真や動画の撮影はご遠慮ください。
- 原則トレーニングルーム内での飲食はご遠慮ください。  
【水分補給のための飲料は持ち込む事ができます(蓋つきのもの)】
- トレーニングの前後には必ず準備運動、整理運動を十分に行ってください。
- 各トレーニング機器は、譲り合ってください。また、機器使用後は各自専用タオルで汚れ(汗等)をふきとってください。汗等は故障の原因となります。大切にお使いください。
- 有酸素マシン(トレッドミル、バイク各種)は混雑時のご利用が30分となります。また、フリーウエイト(ベンチプレス、パワーラック、アジャスタブルベンチ)につきましても混雑時1人20分、1グループ40分のご利用となります。
- ストレッチマットは、靴は脱いでご利用ください。
- 貴重品はロッカーに保管し、鍵は必ず身につけて管理してください。
- ケガや故障の原因となりますので、マシン等大切にお使いください。
- 他のお客様へのご迷惑及び、安全上危険とスタッフが判断した場合は、ご利用をお断りいたします。
- 施設使用中、物品等を破損した場合は速やかにスタッフにお知らせください。
- 具合が悪くなった時はトレーニングを中止し、近くにいるスタッフにお知らせください。
- 諸事情により、臨時に休館・閉館をする場合がございます。あらかじめご了承ください。
- トレーニングルームにて発行した個人利用者カードは全施設共通(ランニングコース、武道場、等)となります。

# 利用までの流れ

## 1. 利用者登録（利用者カード発行）

- ・トレーニングルームを初めて利用の方は、利用申請が必要です。
- ・随時利用申請の受付を行いますが、混雑状況によっては多少お待ち頂く場合がございます。
- ・利用者カードを発行しますので、本人確認書類（運転免許書、学生証、等）をお持ち下さい。

## 2. 利用講習（ご希望の方対象）

- ・マシンの基本的な使用方法を説明いたします。
- ・使い方のわからないマシンなどございましたら、スタッフまでお問合せください。
- ※混雑状況やスタッフの人員状況により実施できない場合がございますのでご了承ください。

## 3. 利用開始

- ・利用に際しては表面の利用案内をご覧ください。

# トレーニング設備

### ■有酸素マシン 12台



### ■筋力トレーニングマシン12台



### ■フリーウエイト5台



### ■ストレッチスペース



### ■デジタル体重計

### ■全自動血圧計

## 主なマシン

### ■有酸素運動マシン

- ・トレッドミル
- ・クロストレーナー
- ・リカンベントバイク
- ・アップライトバイク

### ■筋力トレーニングマシン

- ・チェストプレス
- ・オーバーヘッドプレス
- ・ラットプル
- ・ケーブルコラム
- ・ヒップアダクション/アダクション
- ・レッグプレス
- ・バックエクステンション
- ・アブドミナル
- ・レッグエクステンション
- ・シーデッドレッグカール

### ■フリーウエイト

- ・パワーラック 2台
- ・ベンチプレス 2台
- ・アジャスタブルベンチ 2台
- ・プレート 計175kg 4セット
- ・ダンベル 1~20kg
- ・可変式ダンベル 7~41kg 2個

謙信公武道館

〒943-0176

上越市戸野目古新田375(上越総合運動公園内)

電話：025-520-8897

ホームページ：https://www.niigatabudokan.com