

利用までの流れ

1 初回講習会申し込み

武道館受付にて講習の受付を行って下さい。
※受講料は無料です。

2 初回者講習会

〈持ち物〉
・室内シューズ
・運動が出来る服装
・本人確認書類
★講習は約1時間程度です。

3 利用開始

利用の際は表面の利用案内もご覧ください。

トレーニングルームをご利用の方はご利用前に初回講習会の受講が必要です。
初回者講習を受講しないとトレーニングルームは利用出来ません。

■初回者講習会開催時間

・月、水、木、金	10:00～	15:00～	19:00～
・土、日	10:00～	13:00～	19:00～

※希望者が多い場合は臨時で開催する可能性があります。

■初回者講習会内容

- ①オリエンテーション
- ②健康チェック(確認・方法)
- ③器具の使用法説明(有酸素マシン・無酸素マシン)
※各マシンの効果も説明します。
- ④トレーニングアドバイスの提供(希望者のみ)

設置マシン

■有酸素マシン 12台



■筋力マシン12台



■フリーウエイト6台



■デジタル体重計
主なマシン

■全自動血圧計

■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
- ・シーテッドレッグカール

■フリーウエイト

- ・パワーゲージステーション
- ・ベンチプレス

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