

トレーニングルーム利用案内

利用時間：① 通常期（7・8月以外）：午後 1 時00分から午後7時45分まで
② 夏期（7月～8月）：午前10時00分から午後7時45分まで
※ 入場受付最終時間は午後7時まで。ご利用終了時間は午後7時45分まで。

休場日：① 毎週水曜日（ただし、祝日及び県民の日と重なる場合はその翌日）
② 年末年始休業日（12月28日から1月4日）
③ 施設設備点検休場日（長期）
※ プールの点検及び清掃を行うときは臨時休場となることがあります。
※ 水泳場が大会等の場合は休場することがあります。

利用料金：トレーニング：300円/回

利用対象者：高校生以上

利用方法：初回ご利用の方は「初回講習会」受講が必要となります。
※ 初回講習会を受講された方にはカードを発行いたします。
2回目以降は上記営業時間内にご利用頂けます。

※「初回講習会」について ※事前予約が必要となります。

- ・受付 上記営業時間内、随時実施。（所要時間 約40分）
- ・内容 ① 健康チェック 利用前に、問診票へ記入をしていただきます。
② 施設のご案内 施設利用方法等についてご案内します。
③ マシンの説明 マシンの使い方や効果的な運動方法をご案内します。
- ・受講方法 窓口または下記連絡先へご予約ください。
尚、受講者数によってはお断りする場合がありますので、
予めご了承ください。

持ち物 ① トレーニングウェア
② 室内用のシューズ
③ 飲み物（ペットボトルや水筒等フタの閉まるものでご用意ください）
④ タオル等

ご注意 ① 荷物等は、1階の更衣室ロッカーをご利用ください。
② 館内での食事、喫煙、携帯電話での通話、写真撮影等は禁止となっております。
③ 飲酒、伝染病疾患、その他医師から不適とされた方のご利用はできません。
※疾患のある方は、医師とご相談ください。またこちらから禁止することもございます。
④ トレーニングマシンは、目的以外の使用及び操作はご遠慮ください。
⑤ その他、スタッフの指示のもと、安全にご利用頂くようお願いいたします。

マシン一覧 有酸素系マシン
・ランニングマシン 3台
・リカンベントバイク（腰掛式バイク） 2台
筋力系マシン（主に鍛えられる箇所）
・バタフライ（胸）
・チェストプレス（胸）
・ラットプルダウン（背中）
・レッグプレス（下半身全体）
・レッグエクステンション（太腿）
・レッグカール（太腿の裏）

予約・お問い合わせはコチラまで ↓

群馬県立敷島公園
指定管理者
敷島パークマネジメントJV



〒371-0036 前橋市敷島町66番地
関水電業敷島プール

TEL：027-232-7871
FAX：027-289-3365