

トレーニングエリア 利用案内

☆☆営業時間☆☆

- ◆9:00～21:00（平日のみ）
- ◆予約によっては利用できない場合もございますので、ご了承ください。

☆☆休館日☆☆

- ◆毎月1回の保守点検日（別紙休館日予定表をご覧ください）
- ◆年未年始 12月28日～1月4日

☆☆料金☆☆

- ◆一般利用（2時間を目安に）・・・200円（中学生以下の方はご利用できません）
- ◆入退場管理の為、利用後は入場券を受付にお戻しください。
- ◆回数券・トワイライトパス・はつらつチャレンジカードはご利用いただけません。

★体育館教室利用者特典★

→参加教室の前後1時間がいつでも無料で利用可能！！

☆☆注意事項☆☆

- ◆室内用の運動靴を着用してください。裸足・サンダル等ではご利用いただけません。
- ◆運動できる服装(伸縮性のあるスポーツウェア等)を着用の上、ご利用ください。
- ◆中学生以下の方は利用できません。
- ◆トレーニング前後の準備体操やストレッチを十分に行い怪我にご注意ください。
- ◆水分補給や適度な休憩をとり体調管理には十分ご注意ください。
- ◆施設内での撮影(携帯・カメラ・ビデオ等)は禁止とさせていただきます。
- ◆盗難等においては責任を負いかねます。
- ◆施設内は禁煙となっております。喫煙される場合は指定の喫煙所をご利用ください。
- ◆酒気を帯びた方の施設利用はできません。
- ◆係員・監視員は常駐致しません。お問い合わせは受付窓口、又は巡回時にお申し出ください。
- ◆更衣室・シャワーをご利用の際は窓口までお声掛けください。
- ◆混雑時等、場合によっては時間を制限させて頂く場合がございます。

☆☆レンタル用品☆☆

- ◆室内用運動靴・・・200円

☆☆設置マシンのご案内☆☆

◆カーディオマシン(有酸素運動や体幹トレーニング用の器具)

トレッドミル



ジョーバ



◆ウエイトマシン(重りを利用した筋力トレーニング器具)

レッグプレス



アブダクター



レッグエクステンション



レッグカール



チェストプレス/バック



ショルダープレス

ラットプル



ツイスター

仙台環境開発スポーツパーク宮城広瀬

TEL : 022-392-5340

営業時間 : 9 : 00~21 : 00

住所 : 宮城県仙台市青葉区上愛子字松原39-1