

石巻トレーニングセンター利用について

(1) 開場時間

平日・土曜日 9時00分から21時00分

日曜・祝祭日 9時00分から17時00分

※ 21時までには退場いただくこととなりますので、間に合うよう着替え等をしてください。

※ 12月29日から12月31日までは休業日となります。

※ トレーニング機器のメンテナンスや石巻市総合運動公園でのイベントなどにより臨時休業する場合がございますので、詳細についてはホームページや窓口にて備え付けの予定表をご参照ください。

(2) 使用料

<input type="checkbox"/> 一般	1回	500円【回数券11枚つづり	5,000円】
<input type="checkbox"/> 大学生	1回	300円【回数券11枚つづり	3,000円】
<input type="checkbox"/> 高校生	1回	200円【回数券11枚つづり	2,000円】
<input type="checkbox"/> ロッカー	無料	(100円リターン式)	
<input type="checkbox"/> シャワー	無料		



(3) 管理上の制限

・以下に該当する方は、施設を利用できません

(1) 中学生以下の方

(2) 暴力団の利益となる使用をする方

(3) 酒気を帯びていると認められる方

(4) 感染性の疾患があると認められる方

(5) 医師から運動を禁止されている方

(6) 他人に危害を及ぼし、若しくは迷惑をかけるおそれがあると認められる方又はこれらに相当すると認められる物品、動物の類を携帯する方

(4) 使用者の遵守事項

・職員が指定した施設、設備又は備品以外のものは使用しないこと

・屋内用シューズを着用し、運動に適した服装をすること

・水分補給以外の飲食をしないこと（水分補給はペットボトル等、フタの閉まるものを使うこと）

・許可なく物品の販売、広告物の配布、個人指導などの営業活動を行わないこと

・センター内で火気等の使用、喫煙をしないこと

・他の利用者及び職員への迷惑行為を行わないこと

(5) 使用上の諸注意

・使用の際は毎回使用者カードを提示してください

・安全のため職員の注意、指示には従ってください

・フリーウェイト利用の際、高重量を扱う場合などはご友人等による補助をつけてください
また、初心者の方、補助者がいない場合は職員にお声掛けください

・ダンベル、ケトルベル、バーベルは奥の部屋のみで利用してください

・ダンベル、ケトルベル、バーベルなどを利用する種目において、投げる、落とすなどの乱雑な利用をしないでください

・マシンを長時間独占せず、多くの方が利用できるよう、譲り合って利用してください

・有酸素運動マシンは1回30分、パワープレートは1回10分以内の利用としてください

・マシンの重りを勢いよく戻す行為はしないでください

・使用後は、付着した汗や汚れを各自で拭き取り、元の位置に戻してください

・コインロッカーの鍵を紛失した場合は、実費弁償となりますのでご注意ください

石巻トレーニングセンターの機器構成

当施設は、アスリートから一般愛好者や女性まで、世代や経験等に関わらず、それぞれのレベルに応じたトレーニングができる機器が揃っております。

【フリーウェイト類】



充実したラインナップ

- 高重量ダンベル、プレートの重量が充実
- **ダンベルは、MAX 60 kg**
- 話題のTRXやグループトレーニングが可能
- **ダイエットに最適な有酸素系マシンも充実**
- 身体のゆがみを整えるストレッチマシン
- **ステージズフライトシステムにより、グループでサイクリングを楽しめます**
- プロスポーツの現場でも取り入れられている振動マシン“POWER PLATE”もあります。

【マシントレーニング（一部）】



【グループトレーニング（一部）】



【ストレッチマシン（一部）】



【その他（一部）】

