

石巻トレーニングセンターの手引き



初めて利用する方でも安心してご利用いただけます。
入場から退場までの流れをご案内いたします。

【初めての利用の場合】

使用申込書の記入

「石巻トレーニングセンター利用について」※別紙1 を熟読していただき、利用の条件等に同意いただける場合、「石巻トレーニングセンター使用申込書」※別紙2 に名前・住所・電話番号・緊急連絡先等を記入していただきます。

使用券を購入

記載した「使用申込書」を窓口へ提出し、使用料をお支払いください。
(一般 500円 大学生 300円 高校生 200円)

更衣室で着替え

更衣室でお着替えしていただきます。
※ロッカーは無料で使用することができます。100円リターン式ですので、使用後にお金が戻ります。

オリエンテーション

トレーニングマシンの使用方法について、ご説明いたします。他施設などでトレーニングマシンの使用方法などを熟知し説明不要の方はトレーニング開始です。

トレーニング開始

動的ストレッチやストレッチマシンを使い、体をほぐしてください。体を温めて動きやすくするには、5分程度有酸素系マシンを使うのも効果的です。

マシンの使い方や効果的なトレーニング方法について、スタッフが分かりやすく説明しますので、遠慮せずに声をかけてください。



トレーニング終了

更衣室にはシャワー（無料）がございます。汗を流してリフレッシュしてください。

退場

お帰りの際に「石巻トレーニングセンター利用者カード」をお渡しいたします。
次回から利用する際には、このカードを窓口にご提出ください。おつかれさまでした。
(≧▽≦)ノ

○石巻総合運動公園内地図



※一時退場について

以下の場合にはトレーニングセンターから一時退場することができます。

(総合運動公園の敷地から出てはいけません)

- ①携帯電話で通話する場合
- ②自家用車等に忘れ物を取りに行く場合
- ③自販機で水分補給用の飲料を購入する場合
- ④有酸素系マシンが他の使用者の順番待ちで使用できなかったときに、ランニング等（30分程度を目安にしてください）を行う場合