

# トレーニングルームご利用案内

トレーニングルームでは、皆様の健康体づくりのお役に立てるよう、専門の指導員によるトレーニングのお手伝いをさせて頂いております。

ぜひ、交流村トレーニングルームで皆様のトレーニングライフを充実させてみませんか？

## 初めてのご利用方法

下の表の受付時間内に管理棟で受付してください  
(330円で2時間)



トレーニングルームで指導員によるオリエンテーション  
(器具の使用方法等のご案内)



トレーニングを開始!!

ご希望に合わせて皆さまのお手伝いを致します



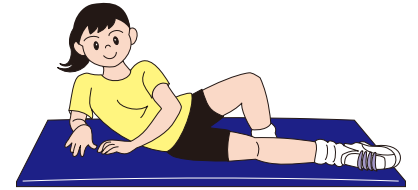
### 初めてご利用される方の受付時間

部	受付時間	ご指導開始時間
9:00の部	9:00 ~ 9:15	9:20~
10:00の部	10:00 ~ 10:15	10:20~
11:00の部	11:00 ~ 11:15	11:20~
12:00の部	12:00 ~ 12:15	12:20~
13:00の部	13:00 ~ 13:15	13:20~
14:00の部	14:00 ~ 14:15	14:20~
15:00の部	15:00 ~ 15:15	15:20~
16:00の部	16:00 ~ 16:15	16:20~
17:00の部	17:00 ~ 17:15	17:20~
18:00の部	18:00 ~ 18:15	18:20~
19:00の部	19:00 ~ 19:15	19:20~
20:00の部	20:00 ~ 20:15	20:20~

### 2回目以降

常時受付  
(20:30まで)

## ご案内



### 営業日および利用時間について

- 休みは休館日(第1・3・5週の水曜日)と年末年始休業(12月30日～1月3日)となっています。ただし、休館日が祝日と重なる場合は通常営業です。
- 09:00～21:00までご利用可能です。(受付は20:30まで)
- ご利用可能時間は、1回につき2時間です。
- ご利用料金は1回330円。お得な回数券3,300円(11回分)も販売しています。  
\*回数券の有効期限は発行から1年となります。
- 身障者手帳の提示で利用料金の減免があります。

### 携行品について

- 運動しやすい服装でご利用下さい。  
※ジーンズ、スラックス等でのご利用はご遠慮下さい。
- 室内専用シューズをご持参下さい。  
※土足や素足でのご利用は、お断りします。  
※シューズの貸し出しは行っていません。
- 持ち物は更衣室のコインロッカーに保管してください。  
※投入した100円は返却されます。  
※トレーニングルーム内では荷物をお預かりできません。

### トレーニングについて

- 体調チェックのため、トレーニング前に血圧等を測定していただきます。
- 酒気帯びや体調不良の方には、指導員の判断によりトレーニングを中止していただくことがあります。
- 快適なトレーニングを行っていただくため、利用者多数による混雑時には、一時入場の制限をさせていただくことがあります。

### お願い

- 携帯電話の使用は、他の人の迷惑になりますのでお断りします。
- 器具は公共物(みんなの物)です。ていねいに扱ってください。
- その他、他の利用者に迷惑となる行為はご遠慮下さい。



### お問い合わせ

山口県スポーツ交流村

Tel 0833-71-1144

Web <http://www.kouryumura.net>

mail [gym@kouryumura.net](mailto:gym@kouryumura.net)