

利用時間	9：00～21：30（22：00閉館） 木曜日は16：30まで
休館日	年末年始（12月29日～1月3日）※館内清掃等で休館する場合があります。
付帯設備	筋力強化運動器具、有酸素系運動器具、更衣室、シャワー室、ロッカー、多目的トイレ、体組成計、体重計、血圧計

## 利用料

券種	金額	利用期限
1回	100円	利用日当日
6回分回数券	500円	購入日より3カ月まで
1カ月定期	1,000円	購入日より1カ月まで

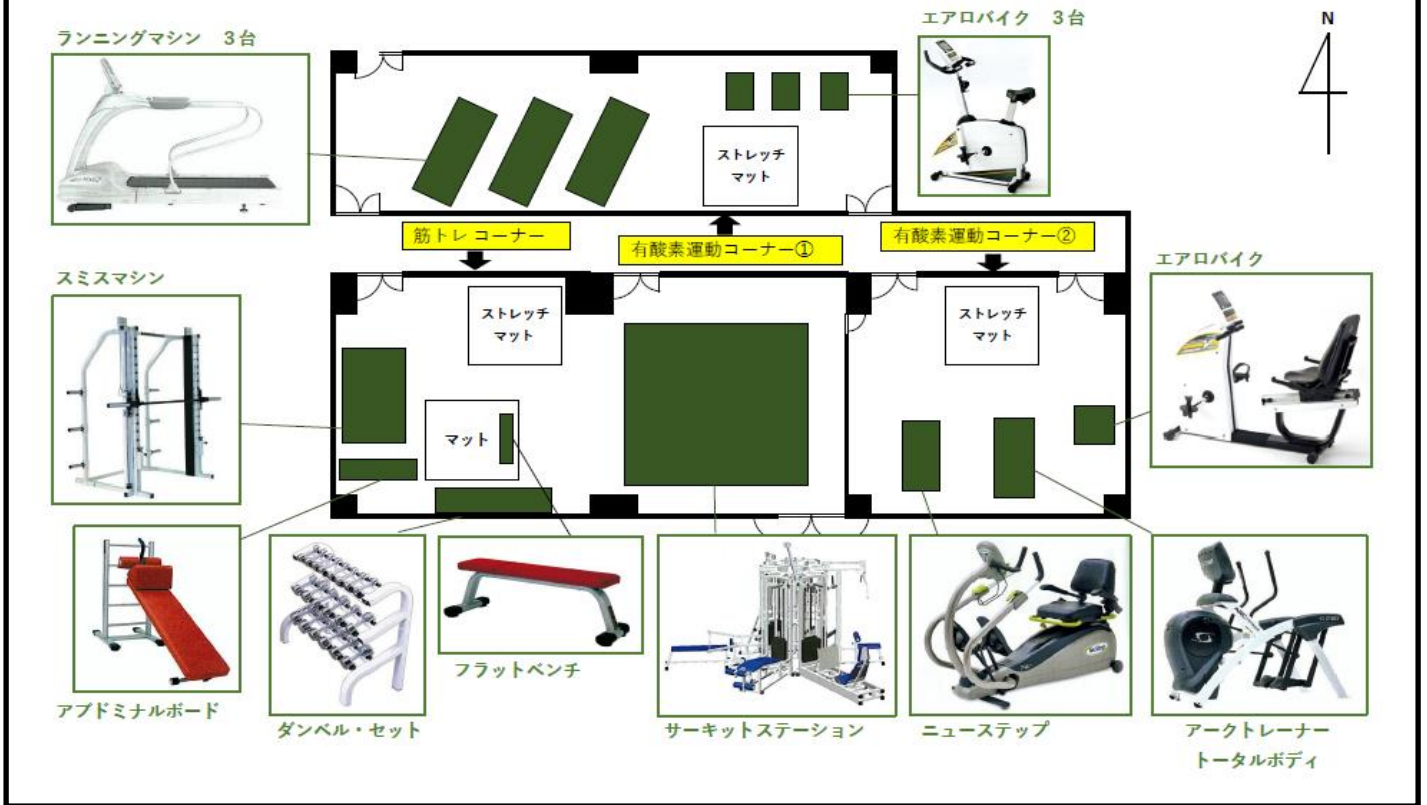
## 利用について（初めての方は利用者登録が必要です）

1. 利用できる方は、町内在住・在勤・在学で高校生以上です。
2. 王寺アリーナ窓口で申請書を記入の上、本人確認できるものをご提示ください。
  - ・町内在住の方は、氏名・住所・生年月日がわかるもの
  - ・町内在勤の方は、在住の場合に加え、勤務先のわかる職員証、保険証、在勤証明書など
  - ・町内在学の方は、学生証
3. 約10分の講習用DVDを視聴していただきます。
4. トレーニングルーム「利用カード」を発行します。
5. 利用時には「利用カード」及び領収書・回数券・定期券を窓口へ提出し、利用台帳をご記入ください。

## 利用上に関する注意事項

- ・ 屋内用シューズを使用してください。
- ・ 貴重品は自己管理をお願いします。必要な場合は館内のロッカーをご利用ください。
- ・ 器具が破損しないよう、大切にご利用ください。
- ・ 危険行為や他の利用者への迷惑行為を行った場合は利用を制限する場合があります。
- ・ 休憩や水分補給を行い、安全にトレーニングしてください。
- ・ 器具を使用後は他の利用者のため、ご自身のタオルで汗を拭きとってください。
- ・ トレーニングマシンやストレッチゾーンはお互いに譲り合ってください。

# トレーニングルーム



## 充実した有酸素運動コーナー

ランニングマシンやエアロバイクなど多彩に揃えていますので、体脂肪燃焼ができ、女性や高齢者、運動初心者など健康やダイエットが目的の方にもご利用できます。



## ストレッチエリア

3カ所にストレッチマットがあり、バランスボールも設置していますので、運動前後に身体を整えることができます。

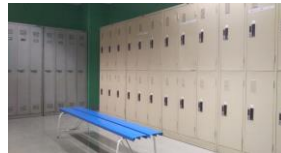
## 健康チェック

体組成計、体重計、血圧計などを定期的に継続して使っていただくことにより、健康チェックができます。



## 多彩な付帯設備

更衣室やシャワー室を完備していますので、ゆったりとご利用ください。



## スポーツ情報の提供

ポスターやチラシの壁面掲示や書籍を置いていますので、ご覧いただけます。ご不明なことがあれば窓口のスタッフにお気軽にお声かけください。

