

謙信公武道館 トレーニングルームご利用案内

営業時間

- 9:00～21:00
(退室21:00 退館21:30)

休館日

- 毎週火曜日(祝日の場合は営業)
- 年末年始(12月29日～1月1日)

※休館日以外でも大会やメンテナンス等で、ご利用いただけない場合がございます。

利用料金

| | 1回券(3時間) | 回数券(11回分) |
|-------|----------|-----------|
| 大人 | 330円 | 3,300円 |
| 高校生 | 220円 | 2,200円 |
| 中学生※1 | 160円 | 1,600円 |
| 高齢者※2 | 160円 | 1,600円 |

※1 中学生のご利用は保護者の同伴、または指導者の引率が必要です。

※2 高齢者は65歳以上です。運転免許証、保険証等を受付に提示してください。

※ 小学生以下のお子様は立ち入り禁止です。(お子様連れでのご利用はできません)

利用上の注意 ・ 規則

- はじめてご利用になる方は利用者登録を行ってください。※裏面をご確認ください。
- トレーニングルーム利用する際は、事前にご自身で必ず体調のチェックをしてください。
- 運動に適した服装(伸縮性のあるもの)をし、室内用運動靴を必ず着用してください。(ジーンズ不可)
- 着替えは、更衣室で行ってください。
- 他の利用者に迷惑のかかる物(縄跳び等)は持ち込まないでください。
- 携帯電話の通話はご遠慮ください。
- 原則トレーニングルーム内での飲食はご遠慮ください。
【水分補給のための飲料は持ち込む事ができます(蓋つきのもの)】
- トレーニングルーム内での写真撮影はご遠慮ください。
- トレーニングの前後には必ず準備運動、整理運動を十分に行ってください。
- 各トレーニング機器は、譲り合ってご利用ください。また、機器使用後は各自専用タオルで汚れ(汗等)をふきとってください。汗等は故障の原因となります。大切にお使いください。
- 人気のマシンに関しましては利用制限時間を設ける場合もございますので、その際は時間厳守をお願いします。
- ストレッチマットは、靴は脱いでご利用ください。
- 貴重品はロッカーに保管し、鍵は必ず身につけて管理してください。
- ケガや故障の原因となりますので、マシン等大切にお使いください。
- 他のお客様へのご迷惑及び、安全上危険とスタッフが判断した場合は、ご利用をお断りいたします。
- 施設使用中、物品等を破損した場合は速やかにスタッフにお知らせください。
- 具合が悪くなった時はトレーニングを中止し、近くにいるスタッフにお知らせください。
- 諸事情により、臨時に休館・閉館をする場合がございます。あらかじめご了承ください。

利用までの流れ

1. 利用者登録（利用者カード発行）

- ・トレーニングルームを初めて利用の方は、利用申請が必要です。
- ・随時利用申請の受付を行いますが、混雑状況によっては多少お待ち頂く場合がございます。事前に連絡を頂けますと受付手続きがスムーズです。
- ・利用者カードを発行しますので、本人確認書類（運転免許書、学生証、等）をお持ち下さい。

2. 初回利用講習（ご希望の方対象）

- ・初めてマシントレーニングを行う方等を対象に、初回利用講習を行うことが可能です。ご希望の方はスタッフまでお問合せください。人員状況や混雑状況により講習日時を調整させていただきますのでご了承下さい。

3. 利用開始

- ・利用に際しては表面の利用案内をご覧ください。

トレーニング設備

■有酸素マシン 12台



■筋力トレーニングマシン12台



■フリーウエイト5台



■ストレッチスペース



■デジタル体重計

■全自動血圧計

主なマシン

■有酸素運動マシン

- ・トレッドミル
- ・クロストレーナー
- ・リカンベントバイク
- ・アップライトバイク

■筋力トレーニングマシン

- ・チェストプレス
- ・オーバーヘッドプレス
- ・ラットプル
- ・ケーブルコラム
- ・ヒップアブダクション/アダクション
- ・レッグプレス
- ・バックエクステンション
- ・アブドミナル
- ・レッグエクステンション
- ・シーテッドレッグカール

■フリーウエイト

- ・パワーゲージステーション 2台
- ・ベンチプレス 2台
- ・アジャスタブルベンチ 1台
- ・プレート 計175kg 4セット
- ・ダンベル 1~20kg

謙信公武道館

〒943-0176

上越市戸野目古新田375（上越総合運動公園内）

電話：025-520-8897

ホームページ：https://www.niigatabudokan.com