

# 横浜市金沢スポーツセンタートレーニング室利用案内

## ●利用時間

月～金 9:00～20:50 (最終受付20:00)  
土 9:00～22:50 (最終受付22:00)  
日・祝 7:30～20:50 (最終受付20:00)

※12月29日は9:00～16:50(最終受付時間 16:00)

1月4日は9:00～20:50(最終受付20:00)



## ●定員

25名。定員を超える場合は整理券をお渡しします。

## ●利用料金

大人(高校生以上)	1回(3時間以内)	300円
子供(中学生以下)	1回(3時間以内)	100円



## ●回数券 11回利用分

大人(高校生以上) 3,000円

## ●休館日

原則として毎月第4月曜日(施設点検日)・年末年始(12/30～1/3)

初めてご利用の方には、マシンの使い方やトレーニングの流れなどをスタッフがご説明します。

### <利用にあたっての注意事項>

- ①運動のできる服装と、室内用シューズをご用意ください。
- ②利用は原則として中学生以上の方に限ります。小学生以下のご利用の場合は保護者(18歳以上)の同伴が必要です。
- ③19時以降の中学生のご利用は保護者の同伴または送迎が必要となります。
- ④フリーウェイトの使用は、高校生以上で経験者またはスタッフの指導を受けた方に限ります。
- ⑤健康に不安のある方は、あらかじめ医師と相談の上ご利用ください。なお、医師の処方をお持ちの方は、スタッフまでお申し出ください。
- ⑥飲酒されてのご利用はご遠慮ください。

お問い合わせ

**横浜市金沢スポーツセンター**

〒236-0011 横浜市金沢区長浜106-8

TEL: 045(785)3000

FAX: 045(785)7000

URL: [www.yspc.or.jp/kanazawa\\_sc\\_ysa/](http://www.yspc.or.jp/kanazawa_sc_ysa/)

