

トレーニング室ご利用案内

☆☆☆ あなたの体力づくり・
健康習慣をサポート！



トレーニング室には、フィットネスバイク・ランニングマシン・
筋力トレーニングマシン・ダンベルなどの機器が揃っています。
※ベンチプレス等のフリーウエイト設備はございません。
指導員が機器の説明や運動メニューについてアドバイスをいたします。
ぜひ、健康・体力づくりにご利用ください。初めての方も大歓迎です！

利用時間：月曜～土曜日 9時～21時(最終受付20時)

日曜日・祝日 7時30分～21時(最終受付20時)

利用料金：大人(高校生以上) 1回300円(受付から3時間以内)

子ども(中学生以下) 1回100円(受付から3時間以内)

※中学生・高校生の個人利用の際は、生徒手帳または学生証の提示が必須と
なります。提示がない場合は減免の対象外となるため、ご注意ください。

※毎月5・15日は濱ともカードの提示で利用料金が100円割引となります。

利用定員：30名

休館日：毎月第4月曜日(祝日の場合はその翌日)、年末年始

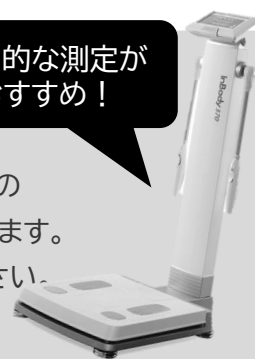


InBodyで体をチェック！

InBody測定：1回310円

定期的な測定が
おすすめ！

InBodyでは体重はもちろん、体脂肪、筋肉量、部位別筋肉の
バランスや体型、基礎代謝量など主に10項目の測定ができます。
ご自身の健康管理やトレーニングの指標にぜひご利用ください。
InBody測定のみのご利用も可能です！



ご利用方法

- ①来館後、2階受付にて入場可否をご確認ください。
 - ②チケットのご購入またはデジタル回数券の画面をご提示ください。
定員を超えている場合は待機カードをお渡しいたしますので、呼びするまでお待ちください。
 - ③アルファベットの記載されたバッグをお渡しいたします。
 - ④お着替えが終わりましたら、1階トレーニング室へお越しください。
- ※初回の方はトレーニング室の利用方法について初回説明がございます。マシンの使用方法から
丁寧にお伝えいたしますので、初心者の方も安心してご利用頂けます。
その他ご不明な点がございましたら、お気軽にスタッフにお尋ねください。

ご利用について

- ・荷物は2階更衣室のロッカーをご利用ください。なお、貴重品は必ず各自で責任を持って管理してください。紛失した場合の責任は負いかねます。2階受付横に、無料でご利用頂ける貴重品ロッカーがございますので、ご利用の方は受付にお声掛けください。
- ・混雑時、マシンやフリースペースは譲りあってご利用ください。
※マシンは15分間を目安、フリースペースの最大運動時間は1回につき20分間です。
- ・周りの人と距離を取り、会話は控えめにお願いします。
- ・使用後の用具やマシンの清掃をお願いします。
- ・機器の利用台数や用具の数量に制限があり、使用できない場合もあります。
- ・健康状態に不安のある方は、予め医師の許可を得てからご利用ください。
- ・刺青およびタトゥーのある方は、シャツやトレーニングウェアの着用をお願いします。
- ・携帯電話・スマートフォン等はマナーを守ってご利用ください。室内での通話をご遠慮ください。
- ・館内での写真および動画の撮影をご遠慮ください。
- ・館内でのパーソナルトレーニング等の営業・営利行為や、これを目的とした利用はできません。
- ・団体やグループでの占有利用はできません。



キャプテンわん
© ゆず華・(公財)横浜市スポーツ協会

持ち物

- ・運動に適した伸縮性の良いトレーニングウェア
※ジャージ等の伸縮性・吸水性の良いもの(ジーパン・綿パン・スカート・ブラウス等は不可)
- ・室内用運動シューズ(サンダル不可) ・タオル ・飲み物(割れない蓋つきのもの)

中学生・高校生以下のご利用について

- ・中学生以下のお客様は、安全のため使用できる機器に制限がございます。エアロバイクおよび自重でのトレーニング等をご使用いただけます。詳細についてはお問い合わせください。
- ・中学生以下のお客様のご利用は、19時以降は保護者の同伴もしくは送迎が必要です。
- ・小学生以下のお客様のご利用は、必ず保護者の方と一緒にご利用ください。

次の方のご利用はお断りします

- ・飲酒行為または酒気を帯びた方 ・室内の風紀を乱す、他の利用者に迷惑をかける行為をする方
- ・体調の悪い方、感染症またはその恐れのある方 ・スタッフの指示に従わない方

Check our site.



Tsuzuki Sports Center

横浜市都筑スポーツセンター

TEL. 045-941-2997 横浜市都筑区池辺町2973-1

- 開館時間 月~土 8:45~21:00(最終受付:20:00)
日・祝 7:20~21:00(最終受付:20:00)
- 休館日 毎月第4月曜日(当該日が祝日の場合は翌日)、年末年始

横浜市都筑スポーツセンター

検索

