

トレーニングルーム ご利用の手引き

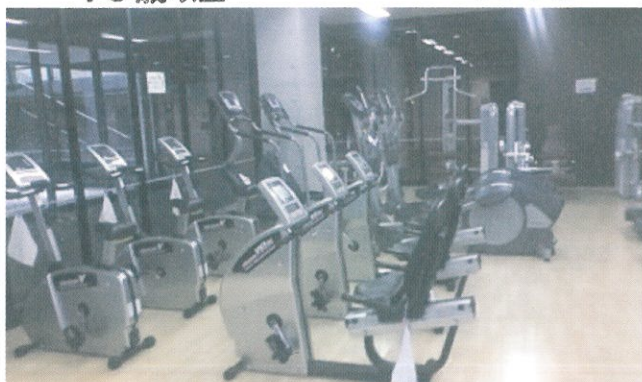


学生以下、70歳以上の方は身分証明書の提示が必要です。

ご利用料金

一人3時間につき

中学生	100円
高校生・大学生	200円
その他	300円
70歳以上	150円



ご利用時間

平日・土日とも……………

9時から22時まで

上記時間内であればランニングコース、更衣室、シャワーをお使いいただけます。

※大会等の行事により、ご利用いただけない場合があります。

ご利用方法

ご利用前

- ① 受付窓口に行く
- ② 利用者名簿に記入する
- ③ 使用料を払う
- ④ ロッカーの鍵を受け取る
- ⑤ 更衣室へ
- ⑥ トレーニングルームで運動

※器具の使い方がわからない場合や、初めてのの方は事務所にお問い合わせください

ご利用後

- ① 利用者名簿に記入する
- ② ロッカーの鍵を返還する

有難うございました。
またのご来館をお待ちします。

山口県立下関武道館

下関市大字富任北運動公園内

TEL 083-259-8880

<http://shimonoseki-budoukan.jp>

注意事項

健康のためのトレーニングです。
決して無理をしないように楽しく運動しましょう。

ご利用については、以下のことをお守りください。

- ① 屋内用運動靴を着用
- ② 運動の出来る服装で
(裸・刺青やtattoo露出の方お断り)
- ③ 自分の汗は自分で拭取り
- ④ 中学生は、監督者のもとで
- ⑤ 小学生^{以下}未^{以下}満は利用不可
- ⑥ ペット等の入室不可
- ⑦ 火気厳禁
- ⑧ シャドウボクシング等禁止
- ⑨ アルコール飲料の持ち込み禁止
- ⑩ 酒気帯び利用禁止
- ⑪ 混んでいる時は30分交代を

器具利用について

※ランニングマシン(4台)

ウォーキングやランニングと似た有酸素運動のマシンです。スピードや傾斜に変化をつけることで運動強度を調整できます。

※コードレスバイク(6台)

関節などへの負担も少なく、体に優しいフィットネスマシンです。20分以上の使用がダイエットに効果的です。

※ステアクライマー(2台)

階段を登るような動きを行う有酸素運動マシンです。足のプレートがゆっくり下がるのでプレートが下がりきらないように足を動かし



ます。

※エリプティカル(2台)

ランニングマシンよりも膝に負担がかかりにくく、下肢はもちろん、腕の力も使う事で全身を動かすことができる有酸素マシンです。

※レッグカール

ハムストリングス(太ももの裏側)と下腿三頭筋(ふくらはぎ)を鍛え、引き締まった脚をつくり



※レッグエクステンション

膝の曲げ伸ばし運動を負荷をかけて行い大腿四頭筋を鍛えます。

※ラットアイソレータ

大胸筋(下部)、上腕二頭筋、大円筋、広背筋を鍛える。肩幅よりも広く握る方法と肩幅で下から逆手で握る方法があります。



※チェストプレス

大胸筋(胸)、三角筋前部(肩の前面)、上腕三頭筋(二の腕の裏側)を鍛え、胸板を厚くしたり、バストアップに効果があります。