



倉敷運動公園
トレーニングルーム

■ご利用案内

時 間	利用券販売 (倉敷運動公園管理事務所)	9:00～21:00 ※19時以降は1回券のみトレーニングルームで販売します。
	トレーニングルーム	平 日 9:00～21:00 土日祝 9:00～19:00
料 金	1回券 216円/1人 回数券 2,160円/11回分	
対 象	高校生以上の方で、利用登録がお済みの方	

初めてご利用される方へ

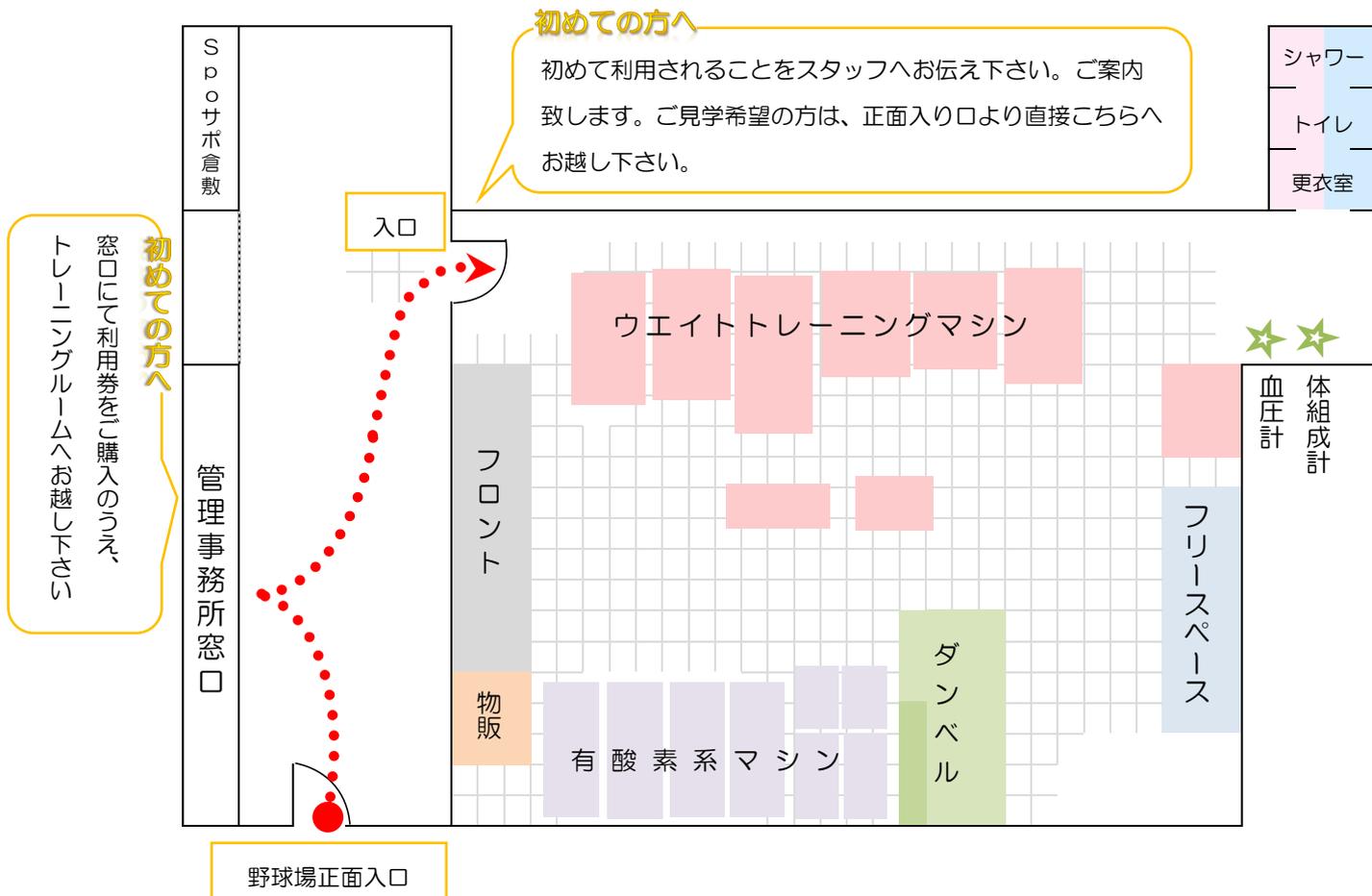
- *室内用トレーニングシューズ、動きやすい服装、タオル、水分補給用の飲み物を各自ご持参ください。
※シューズをお忘れの場合、また素足・スリッパ・クロックス等脱げやすい履物でのご利用はご遠慮頂いております。あらかじめご了承ください。
- *運動公園管理事務所にて利用券をご購入の上、トレーニングルームへお越しください。初回のみ利用登録、利用方法のご案内をさせていただきます(10分程度)。トレーニングルーム内スタッフへお声かけ下さい。
- *スタッフによる初回講習(トレーニング機器の使用法の説明等)を随時行っております。ご希望の方は初回利用登録時にお申し出下さい。
- *トレーニングルーム営業時間内のご見学も随時受付けております。お気軽にお越しください。

■お問い合わせ

倉敷運動公園

〒710-0835 倉敷市四十瀬 4 番地 (野球場内 1 階管理事務所)
水島臨海鉄道 球場前駅より徒歩3分
TEL 086 - 425 - 0856 (受付時間 8:30～19:00)

■トレーニングルーム案内図



■各スペースのご紹介

有酸素系マシン

有酸素マシンを使って、ウォーキングや自転車をこぐといった運動が手軽に行えます。

自分のペースに合わせて負荷を設定することができるので、初心者の方でも、気軽にお使いいただけます。

ウエイトトレーニングマシン

筋力アップに効果的なのがウエイトトレーニングです。太ももや背筋を中心に、7台10種目のトレーニングが行えます。筋力向上はもちろん、シェイプアップや転倒予防などを目的とされている方へも大変オススメです。

ダンベルエリア

ダンベルエリアには20kgまでのダンベルが15セット、各2本ずつあります。

また、スーパーベンチもあり、フラット・インクライン、どちらでも使用することができます。

フリースペース

フリースペースには、鏡、ストレッチ用マット、ポール、チューブなどがあり、ストレッチの他にも多目的に利用していただけるスペースです。

このほかに、男女更衣室・シャワー室や、Tシャツ・シューズなどを販売している物販スペースもあります。営業時間内は随時ご見学可能ですので、お気軽にお越しください

facebook も随時更新中♪ こちらからご覧頂けます⇒⇒⇒

トレーニングルーム
facebook

