



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（入口横の券売機）	9：00～21：00 平日／土日祝
	トレーニングルーム	平 日 9：00～21：00 土日祝 9：00～19：00
料 金	利用券 220 円/1 回 回数券 2,200 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。なお、シューズの貸し出しは行っておりません。
- *入口横の券売機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。
- *トレーニング機器の使用方法が分からない方は、スタッフまでお申し出下さい。
- *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ので、お気軽にお越しください。

■お問い合わせ

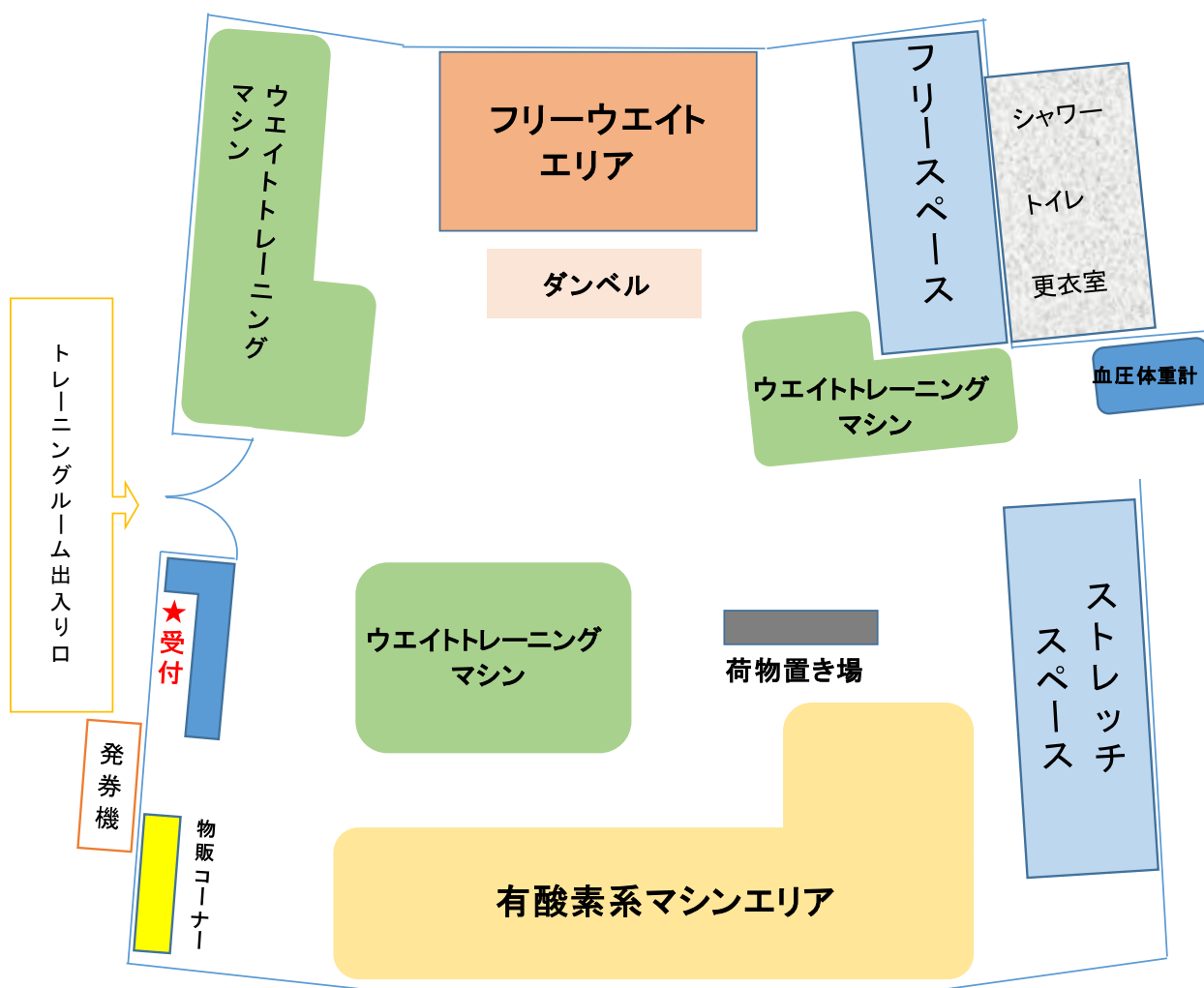
倉敷運動公園

〒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。

ウェイトトレーニングマシン

筋力アップに効果的なのがウェイトトレーニングです。太ももや背筋を中心に、12台16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。

フリーウエイトエリア

フリーウエイトエリアには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・ストレッチスペース

フリースペース、ストレッチスペースには、鏡、ストレッチ用マット、ポール、チューブ、アプロローラーなどがあり、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・タオル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

