

# 中山公園

## フィットネスルーム利用案内

### ■利用時間■

利用時間 9:00～21:00

チケット販売時間 8:30～19:00

※19:00以降利用の場合は、事前購入が必要です。

### ■利用対象■

高校生以上

### ■利用料金■

★利用券	★回数券	★コインロッカー
1人1回	1冊11枚綴り	1回（返却式）
216円	2,160円	100円
有効期限は、 <u>2019年3月31日</u> です。		

### ■利用手順■

管理事務所で・・・

①チケット購入

②事務所窓口へ提出

※ 8:30～19:00・・・事務所へ提出（事務員在中）

※ 19:00以降・・・フィットネスルーム入口のボックスへ入れる  
受付後は、2階フィットネスルームへ！！

★1階に更衣室・ロッカーがあります。

### ■ご利用時のお願い■

●トレーニングウェア・シューズ（上履き）をご用意ください。

※危険防止のため必ずシューズを履いてください。

●現金や貴重品は各自が責任を持って管理してください。

●場内では、安全確保及び事故防止のため、必ず職員の指示に従ってください。

●ビデオ・カメラ（携帯電話含む）等での撮影は、ご遠慮ください。

●利用時の体調に合わせ、無理をしないように行ってください。

## ■器機について■

フィットネスルームには・・・  
ウォーキングマシン・エアロバイクなどの有酸素マシンや、  
筋力運動と有酸素運動を組み合わせたサーキットトレーニングができる  
「ラウンドフィットネス」があります。



機器の使用法等、お問い合わせは  
指導員在室時に声をかけてください！！

### ★★設置機器紹介★★

#### 〈ラウンドフィットネス〉

- ◆レッグプレス
- ◆アブダクション/アダクション
- ◆チェストプレス/ロー
- ◆ショルダープレス/ラットプル
- ◆アブドミナル/ローワーバック

#### 〈有酸素系マシン〉

- ◆トレッドミル
  - ◆エアロバイク
  - ◆アダプティブモーショントレーナー
- #### 〈測定機器〉
- ◆体重計
  - ◆血圧計

★指導員の在室日時については、管理事務所までお問い合わせください。★

#### 【お問い合わせ】

中山公園管理事務所（倉敷市児島小川町 2831）

TEL (086) 472-6060

ホームページ・・・<http://www.k-sports.or.jp>