

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 8:30~22:00

※チケットは管理事務所窓口設置の券売機にて販売

■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	11枚	1回（返却式）
220円	2,200円	100円
有効期限は、 <u>2022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（券売機）
- 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・有酸素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
 - ◆有酸素バイク
 - ◆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>