

# 久留米アリーナ トレーニング室 ご利用案内

●営業時間: 9:00~22:00 ※最終チェックイン21:30まで

●休館日: 毎週火曜日/年末年始

●利用時間: 1回2時間制

●利用料: (一般) \*大学生以上料金

①1回券 380円(税込)

②回数券(11枚分) 3,800円(税込) 有効期限:90日間

③定期券 4,000円(税込) ※有効期限:30日間

(生徒) \*中学生、高校生料金 \*中学生は保護者同伴利用かつ利用制限あり

①1回券 200円(税込)

②回数券(11枚分) 2,000円(税込) 有効期限:90日間

③定期券 2,000円(税込) ※有効期限:30日間

(65歳以上の方) \*トレーニング室利用無料

●その他: 以下該当の方は初回登録カード発行時に証明書のご提示が必要となります。

・65歳以上の方は、年齢の確認出来る証明書

・中学生及び高校生の方は、学生証

・障害者手帳及び療育手帳をお持ちの方は、該当手帳をスタッフにご提示ください。

皆様が安全で楽しく快適にご利用いただける様、スタッフの指示・マナーアップにご協力ください

## 服装・持ち物



- ・動きやすい服装
- ・室内シューズ(サンダル等はNG)
- ・タオル

## 飲食

- ・食事等(お菓子含む)はご遠慮願います
- ・飲み物は、フタ付容器でお願いいたします

## ロッカー・シャワー

- ・ロッカーは100円リターン式です
- ・バスタオル、シャンプー、石鹸などは各自で  
ご用意ください

## 予約制トレーニング機器

- ・ランニングマシン(1回最大利用時間30分)
- ・フリーウエイト機器(1グループ最大20分)
- ※ご利用前に予約ボードへの記入を  
お願いいたします。

## トレーニングマナー

- ・マシンから移動する際は、次に利用される方  
のために汗を拭いてください。
- ・ウエイトは激しくおろすと故障の原因に  
なりますので、ゆっくりおろしてください。

## 体調管理

水分補給をこまめに行い、体調管理はご自身  
でお願いします。

また、下記に該当される方のご利用は、  
ご遠慮いただいております。

- ・医師により運動を禁止されている方
- ・妊娠中の方
- ・伝染病、その他、他人に感染の恐れのある  
疾病のある方
- ・一時的な筋肉の痙攣や、意識の喪失などの  
症状を招く疾病のある方
- ・飲酒をしている方

## 携帯電話(カメラ)

- ・携帯電話は、マナーモードにしましょう
- ・トレーニング室内では、通話・写真撮影は  
お断りさせていただきます。  
(トイレ・更衣室も禁止)

## 貴重品管理

- ・貴重品は各自で管理しましょう
- ・ロッカーキーバンドは必ず  
身につけましょう!