

海老名運動公園 トレーニング室利用案内

令和8年4月更新

【 施設基本情報 】

○ 利用時間について

区分	午前	午後1	午後2	夜間
時間	9:00-12:00	12:00-15:00	15:00-18:00	18:00-21:00

- チケットの購入にはトレーニング室利用証が必要となります。(券売機にQRコード)
- トレーニング室入室時に必ずチケットをスタッフにご提示ください。
- チケット1枚で1区分(3時間)施設をご利用頂けます。
- 区分を跨いでのご利用は出来ません。
- 2区分以上ご利用の場合は、1区分の利用終了後に再度チケットをご購入いただきます。

○ 施設休館日について

- 毎月1~2日程度(第2週の月、火曜日) ※詳しい日程は月予定表、施設HPをご確認下さい。
- 年末は12月28日迄運営し、年始は1月4日より開始となります。

○ 施設利用対象年齢について

- 満16歳以上もしくは中学校を卒業された方(但し4月1日以降)がご利用になれます。
- お子様連れのご利用は安全上、お断りしております。

○ 施設利用料金について

- 利用料金は市内・市外問わず一般利用は300円です。
- 市内在住・在勤の65歳以上の方は150円でご利用になれます。その際に利用証を発行いたしますので、ご本人確認書類(運転免許証、住民基本台帳カード、健康保険証、在勤者は社員証等)を受付にご提示ください。
- 障がい者手帳をお持ちの方は利用料が減免となりますので体育館受付にお申し出下さい。
※ご入館の際には手帳のご提示が必要となります。

【 トレーニング室の利用方法について 】

○ 運動時の服装について

- 運動に適したもの(伸縮性有、動き妨げない、通気性の良いもの)をご着用下さい。
→普段着やジーンズ、チノパン等は運動には適していませんのでご注意ください。
- シューズは必ず室内シューズ(運動用)をご着用ください。

○ お着替えについて

- トレーニング室の入り口前に更衣室がございます。100円コインリターン式となっております。ご利用時には必ず施錠をしてロッカーキーは身に付けておいて下さい。
- 更衣室は1階と3階にもそれぞれございますので、混雑時にはそちらもご利用下さい。
- 更衣室内にはシャワーがございます。

○ トレーニングマシンの利用方法について

- マシンは譲り合ってご利用下さい。(一つのマシンの長時間の利用はご遠慮ください)
- 有酸素マシンのエアロバイク・トレッドミルは1回の利用時間が30分となります。

○ トレーニング備品の貸し出しについて

- ストレッチマット、ストレッチポール、バランスボール、チューブ等の貸し出しをしております。ご希望の方はトレーニング室のスタッフにお申し出ください。

○ フリーウェイトゾーンの利用方法について

- スミスマシンをご利用の際は以下の点をご注意ください。
 - ・利用者台帳に利用時間を必ず記載して下さい。(お一人様最大20分迄利用可能)
 - ・ご利用時には必ず「安全ストッパー」をお使いください。
 - ・初心者は必ずスタッフより使用説明を受け下さい。
 - ・スタッフによる補助は行いませんので予めご了承ください。
 - ・スミスマシンで使用するベンチは種目によってフラットタイプと角度調整タイプと交換可能です。
 - ・スミスマシンの上部フレームで懸垂・チンニングは行わないで下さい。

・スミスマシンとプリチャーベンチでのアームカールで使用するプレートは共有可能です。

○ トレーニング室内でのデジタル通信機器の使用について

※デジタル通信機器とは、スマートフォン/タブレット端末/腕時計型端末/携帯型デジタル音楽プレーヤ等を指します。

<トレーニング室内での利用基準>

使用方法	可否	備考
音楽を聴く	○	必ずイヤフォンをご利用下さい。
メールをする	△	ウェイトマシンの使用中はご遠慮ください
各種アプリを使う	△	ウェイトマシンの使用中はご遠慮ください
カメラで撮影	×	
通話する	×	通話する場合は2階ロビーでお願いします。

※ウェイトマシン使用中デジタル通信機器を使用しているとスタッフよりお声掛けさせて頂く場合があります。

○ トレーニング室利用方法（その他）

- トレーニング室内はフタつきの飲み物のみ持込を可能とします。（食べ物の持ち込みは不可）
- 体調の優れない時は無理せず運動は控えて下さい。
※血圧測定はその日の目安になりますので運動前・運動後に測定する事をお勧めいたします。
- 運動中は こまめに水分補給を行いましょう。
※特に夏場は脱水症状に注意し塩分の補給も心掛けましよう。
- 冬場は運動前にしっかりとウォーミングアップを行い身体を温めてから運動を始めましよう。
※準備運動不足はケガにも繋がりますのでご注意ください。

【 グループエクササイズプログラムのご案内 】

○ トレーニング室で開催のプログラム

- トレーニング室で開催のプログラムはトレーニング室利用料のみで参加できるプログラムです。

○ 3階武道場で開催のプログラム

- 各プログラム専用のチケット購入が必要となります。
※プログラムの詳細は別途グループエクササイズプログラム一覧をご参照ください。
- 参加ご希望方は必ず事前にご予約をお取りください。
※総合体育館受付（046-235-7204）からトレーニング室カウンターに繋がります。
- 3階武道場プログラムのチケット購入者は、プログラムが行われている時間区分のトレーニング室はそのままご利用頂けます。
- ビギナー講習参加者には3階武道場プログラムの1回お試しチケットをお配りします。
有効期限内であれば無料でご体験頂けますので是非ご利用下さい。

【 トレーニング室その他のサービスについて 】

○ In Bodyプリントアウトサービスについて（無料）

- トレーニング室スタンプカード10個、有料Exスタンプが全て埋まった方はIn Bodyの測定結果を無料で印刷いたします。トレーニング室カウンターまでお申し出下さい。

【 海老名運動公園公式LINEへの登録のお願い 】

- トレーニング室の運営情報や有料エクササイズプログラムのご案内は海老名運動公園公式LINEより随時情報を配信いたします。是非ご登録下さい。

< LINEより配信する情報 >

- 施設が臨時休館(自然災害等) となる場合
- 教室・プログラム等の新規募集、開校案内
- 各種イベント情報
- 海老名運動公園に関する各種情報

