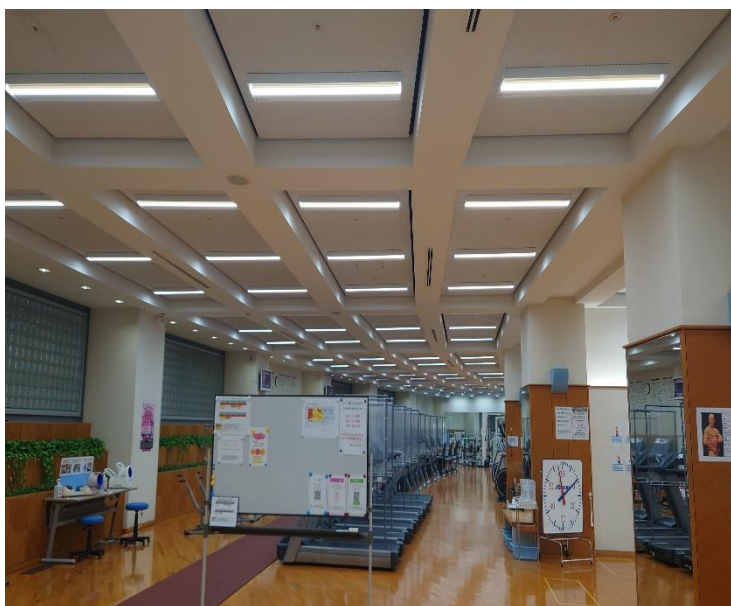


# 長居トレーニングセンターからのお知らせ



## 長居トレーニングセンターの特長

### 1 選べる利用方法

| ご利用料金              | 1 回券  | 回数券 (11 回分) | 定期券 (1 ヶ月) |
|--------------------|-------|-------------|------------|
| 高校生                | 400 円 | 4,000 円     | 4,000 円    |
| 大人 (18 歳以上 65 歳未満) | 600 円 | 6,000 円     | 6,000 円    |
| 高齢者 (65 歳以上)       | 300 円 | 3,000 円     | 3,000 円    |

「身体障害者手帳」「精神障害者保健福祉手帳」「療育手帳」「被爆者健康手帳」「戦傷病者手帳」「育成医療受給者証」をお持ちの方（介護者の方を含む）は無料。他にも団体割、プールとのセット券もございます。

※介助を要する障がい者の方は介護者の同伴が必要です。

### 入会金、事務手数料は無料！

#### STEP1 見学

予約無しで OK

いきなり初回講習の予約をするのは不安！という方は、施設の見学からはじめてください。

施設をじっくりみていただいて、納得してから、初回講習会をご予約ください。見学はいつでも OK。ふらっと寄ってみてください。電話で事前にご予約いただくとご案内もスムーズです。

#### STEP2 利用説明

初回講習予約後、当日は 10 分前程度にご来館ください。利用申込書とカウンセリングシートのご記入頂きます。

#### 受講に必要なもの

マスク、トレーニングウェア  
室内シューズ、1 回分の利用料金  
※中学生以下の方はご利用できません  
※学生証または年齢が確認できるもの（高校生及び 18 歳未満、65 歳以上の方）

#### STEP3 トレーニング

はじめに施設概要、利用についての注意事項を説明いたします。

準備運動後は実際にマシントレーニング！スタッフが丁寧に使い方を説明いたします。終了後引き続き、施設をご利用いただけます。わからないことは何度でもお聞きください。常時スタッフが巡回しております。お帰りの際に、会員カードをお渡します。次回から利用券と一緒に提示してください。

- ・1 回券や定期券などライフスタイルに合わせて利用可能！
- ・身体への負担が少ない器具や、安全に筋力トレーニングができる機器等、目的に応じて様々なトレーニングが可能！
- ・体力に自信のない高齢者からアスリートまで多様なトレーニングが実践可能！

### 2 充実したマシン

広くてゆったりとしたスペースにフリーウエイト、有酸素マシン、トレーニングマシン、動的ストレッチマシン、油圧式マシンなど

### 3 トレーニング環境

天井が高く開放感のある約 800m<sup>2</sup> のトレーニング室はパーソナルスペースがしっかり確保でき、利用者様にはマスクの着用、マシンの使用後には必ずペーパータオルにて消毒清掃のご協力をお願いするなど、常に安心してご利用いただけます。シャワー室を備えた更衣室は清潔に努め、ロビーや室内には植物を配置し、リラックス効果を高めるなど、運動環境に配慮しています。

### 4 安心・安全にご利用いただくために

初めての方でも初回講習時にマシンの使用方法の説明を致します。また、目的や鍛えたい部位に合わせたプログラムメニュー提案も無料で致します。常にスタッフが巡回しており、いつでも問い合わせいただけます。

**初回講習会時間** ※要予約 ご利用の前に、初回講習会の受講が必要です。

|         |        |        |        |        |
|---------|--------|--------|--------|--------|
| 火曜日～土曜日 | 10:00～ | 14:00～ | 16:00～ | 19:00～ |
| 日曜日・祝日  | 10:00～ | 13:00～ | 15:00～ |        |