

# 青梅市総合体育館

# トレーニングルーム

これから運動を始めたい方・・・  
 運動不足でお悩みの方におすすめ！  
 初心者の方でも大丈夫！指導員が親切丁寧に指導致します。  
 お気軽にご利用ください。

◇ 利用時間 ◇  
**9:00 ~ 21:30**  
 <最終入場時間：21:00>

◇ 休館日 ◇  
**毎月第1水曜日**  
 年末年始12月29日~1月3日

※ この日が国民の祝日にあたる場合はその翌日  
 また都合により変更する場合があります。



◇ 料金 ◇ ※ 利用時間は1回4時間までとなります

中学生 ※ 土・日曜日 15:00~17:00 のみ利用可能	1 回 券	50円	回数券 (11回券)	500円 ※ 有効期限 平成31年3月31日まで	定期券 (1カ月)	1,600円
一般		200円		2,000円 ※ 有効期限 平成31年3月31日まで		

【回数券】券売機で料金をお支払いください。受付にて回数券を発行します。  
 【定期券】券売機で料金をお支払いください。申込書記入後、定期券を発行します。

問い合わせ

青梅市総合体育館

青梅市河辺町4-16-1  
 TEL.0428-24-7721

(指定管理者：青梅市スポーツ施設運営パートナーズ)



# トレーニングルームご利用のご案内

- 利用対象者は高校生相当以上とさせていただきます。  
（但し、土日15：00～17：00のみ中学生の利用が可能）
- トレーニングに適した服装でご利用ください。  
（ジーパン類・ブラウス・スカート・伸縮性のないものはご遠慮ください）
- 室内専用シューズ（運動靴）を必ず着用して下さい。  
（外履き・サンダル・スリッパ・クロックス等でご利用できません）
- 貴重品、バックなどは、ロッカーに保管してください。
- 酒気帯びでのご利用はできません。
- トレーニングルーム内は水分補給以外での飲食はできません。（あめ・ガムを含む）
- 飲み物は蓋のついた物に限ります。（ペットボトル・水筒など）  
また所定の場所にてお願いいたします。
- マシン器具等は譲り合って丁寧にご利用ください。
- マシン器具やマットのご利用後は、必ず備え付けのタオルで汗を拭きとってください。
- マシン器具等は丁寧にご利用ください。
- 携帯電話のご利用について
  - ① 持込み可能ですが、マナーモードに設定していただき、音楽を聴く場合は必ずイヤホンを着用してください。
  - ② 通話、メール、インターネットの閲覧やその他操作は、トレーニングルーム外でお願いします。
- トレーニングルームのご利用は、21：30までとなっております。  
尚、閉館は22：00となります。
- スタッフの指示があるときは、ご協力をお願い致します。