

フリーウエイトコーナー

主にバーベル、ダンベルによるトレーニング場所です。



※初心者、未経験者は講習が必要となります。詳しくはスタッフにお尋ねください。

その他

ストレッチコーナーや腹筋台背筋台があります。



■注意事項

1. トレーニングウェアなど運動に適した服装でご利用願います。
※ジーンズ、作業服、制服でのご利用はできません。柔道着、空手着など競技専門ウェアも原則禁止です。
2. 内履きはトレーニング用シューズでご利用願います。
※外履き、サンダル、裸足での利用はできません。
3. トレーニング室内での飲食は、フタ付の飲み物(ペットボトル、水筒など)のみ可能です。
※カップや缶の飲み物、食事はできません。
4. トレーニング室内通路には私物等を置かないでください。
5. 貴重品等の管理は更衣室ロッカーを使用するなど各自で行ってください。
6. A使用の1回券、会員ではトレーニング室の利用はできません。
※トレーニング室受付にて、券、会員証の提示を求める場合がございます。

■禁止事項

1. フリーウエイトコーナーからのダンベル、プレート、シャフト、ベンチ等の持ち出し。
2. 小学生以下のお子さん、酒気を帯びた方、医師に運動を止められている方の利用。
3. 発火物、その他危険と思われる物の持ち込み。
4. マシンエリア、フリーウエイトコーナーの床に座ること。
5. マシンや器具を破壊するような行為。
6. その他、他の利用者の迷惑となるような行為。
※集中力を乱すような大声、声掛け等

以上の事項を守って頂けない場合は、退室頂く場合がございます。多くの方からご利用頂いておりますので、利用者の皆様がモラルを守り、お互いが気持ち良くトレーニングできますよう、ご協力をお願いいたします。

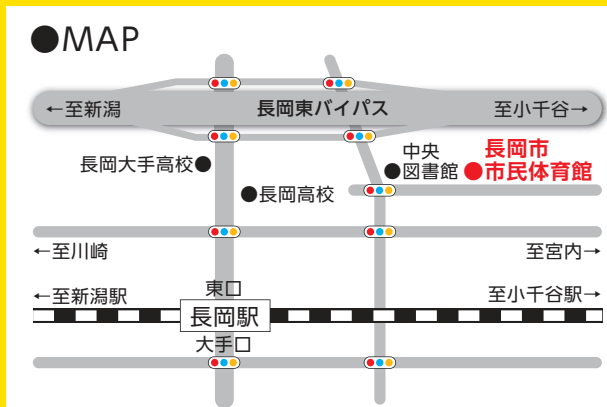
■アクセス

徒歩・・・JR長岡駅東口から約15分

バス・・・JR長岡駅東口から

- 鉢状・栖吉線、柿線、南循環線(外廻り)「市民体育館前」下車
- 悠久山線「学校町1丁目」下車(徒歩3分)

車・・・○関越自動車道 中之島見附インターより20分
(長岡東バイパス中沢I.C下車、信号2つ目を右折)
○長岡インターより20分
○長岡南越路スマートインターより20分



長岡市市民体育館

〒940-0041 新潟県長岡市学校町1丁目2番1号
TEL.0258-34-2700 FAX.0258-34-2808
E-mail. shimin-sc@m2.nct9.ne.jp
ホームページ <http://shimintaiikukan-yamazakinet.jp/>
指定管理者 株式会社山崎組

長岡市市民体育館 トレーニング室ご案内

リニューアルされた快適空間で 気軽にトレーニング!

2017年3月リニューアルオープン

ご利用までの流れ

STEP 1 体育館の受付窓口横の券売機にて、Bチケットの1回券もしくは会員券を購入。
受付窓口にて提示してください。

STEP 2 受付窓口を過ぎ、奥に進むとトレーニング室があります。
土足禁止ですので、入室前に内ばきに履き替えてください。
手前に更衣室がありますので、荷物の保管、着替えにご利用ください。

STEP 3 トレーニング室に入りましたら、トレーニング室受付にて、1回券の方は受付欄に「領収書NO」「お名前」「性別」を記入し、半券を回収ボックスに入れてください。
会員の方は受付欄に「会員区分」「お名前」「性別」を記入してください。

STEP 4 いよいよトレーニング開始です。
トレーニングについて聞きたい事があれば常駐スタッフにお声掛けください。

シャワー室完備 駐車場約200台

■料金表 (Bチケット)

	1回券	3ヵ月会員	半年会員	年会員
一般	¥400	¥4,800	¥8,000	¥13,000
高齢者				
高校生	¥300	¥2,700	¥4,500	¥8,000
障がい者				
介助者				
中学生	¥200	¥1,400	¥2,400	¥4,000

1回お得な前売り券(10回分)もございます。

開館時間/9:00~21:30 休館日/第3月曜日(祝日の場合は翌日)、12/31、1/1 ※営業日時に変更がある場合あり

カラダもココロもキレイに元気に！

女性に人気のランニングマシンを2台から4台に増設。他にもエアロバイク、ステアクライマー、ストライダー、ボディリペアマシン等の有酸素マシンが充実！「体力作り」や「筋力アップ」、気になる部位の「引き締め」に適したマシンを豊富に揃えて皆さんの健康とキレイをサポートします。



有酸素マシン

基礎体力向上やダイエット効果が図れる有酸素マシンが充実。誰でも気軽に利用できます。



ランニングマシン

歩いたり、走ったり自分に合わせたトレーニングができます。一番人気の有酸素マシンです。



自転車に乗るように誰でも気軽にトレーニングできます。

エアロバイク



山登りをされる方のトレーニングに最適なマシンです。

ステアクライマー



全身運動が可能で女性に人気のあるマシンです。

ストライダー

ボディリペアマシン



姿勢を正しく保つ
大腰筋を刺激します。

お腹まわり
お尻

ソウアスリンク



全身持久力の強化も
行えます。

胸・背中

ロウリンク



肩・背中

肩のストレッチが
効果的に行えます。

ショルダーリンク

トレーニング室レイアウト

(イメージ図)



フリーウエイトコーナー

ボディリペアマシン

ストレッチコーナー

有酸素マシン

各種トレーニングマシン

各種トレーニングマシン

腕・肩・胸を鍛える



ショルダープレス



アームエクステンション



チェストプレス



フライ/リアデルト



ラットプル

お腹まわり・背中



クランチ



バックエクステンション



ロウ



ロウプーリー



ロータリートルソー

下半身



トータルヒップ



レッグエクステンション



シーテッドレッグカール



レッグプレス



カーフプレス