

ご利用にあたっての注意事項

- 運動に適した服装でご利用ください。
(作業服、ワイシャツ等不可)
- 内履きの運動靴でご利用ください。
(サンダル不可)
- 携帯電話、スマートフォン、ミュージックプレーヤー、タブレットの持ち込みは可能ですが、操作や通話はできません。
室外でお願いいたします。
- 飲食物の持ち込みはできません。
飲食は所定の場所でお願いたします。
- バッグ、貴重品等の荷物は、更衣室内のロッカーをご利用ください。トレーニング室内に置かないようお願いいたします。
- 汗をかいた方は、必ず備え付けのタオルでマシンを拭いてください。
- 割り込んでのマシン利用は固くお断りします。
備え付けのボードに名札を貼り、順番どおりにご利用ください。
- マシンの操作方法等不明な点がございましたらお気軽にスタッフにお声かけください。
- 着替えは更衣室でお願いいたします。

※危険行為や迷惑行為等注意が必要と判断した場合、スタッフが声を掛けることがあります。
指示に従っていただけない場合は、退室や以後のご利用をお断りすることがありますので予めご了承ください。
マナーを守ってみなさんが気持ちよく利用できるようご協力をお願いいたします。

●利用時間

月、水～土曜日	10:00～20:00
日曜、祝日	10:00～18:00
休館日	火曜日、12月31日、1月1日
※火曜日が祝日の場合はその後の一番近い平日	
※夏季、冬季、春季特別営業あり	

●利用料金 (障がい者手帳をお持ちの方は半額)

一回券	350円
3ヶ月券	6,000円
6ヶ月券	10,000円

※総合体育館のB利用期間券は使えません。

○浴室とのセット料金

一回券利用者		利用料金支払場所
		トレーニング室受付
一般	中学生	高齢者 (60歳以上)
650円	450円	500円

期間券利用者		利用料金支払場所
パワーリハビリ利用者		1階インフォメーション
一般	中学生	高齢者 (60歳以上)
420円	250円	290円



新潟県立 柏崎アクアパーク

トレーニング室



- ・ウォーキングマシン
- ・ランニングマシン
- ・エアロバイク
- ・リカバントバイク
- ・レッグプレス
- ・チェストプレス
- ・ヒップアップダクション
- ・トーンエクステンション

指定管理者 公益財団法人 かしわざき振興財団
新潟県立柏崎アクアパーク
 〒945-0065 新潟県柏崎市学校町6番73号
 TEL 0257(22)5555(代表) FAX 0257(22)0766
<http://aqua.ksz.or.jp>

柏崎アクアパーク
トレーニング室

有酸素運動マシン



ウォーキングマシン(2台)
ランニングマシン(2台)



トレッキングマシン(2台)



エアロバイク(5台)



リカバントバイク(2台)



いらっしやいませ

こんな景色の中でのトレーニングは**最高に気持ちいい**～!



何といても眺めが最高!
目の前に広がる海に沈む夕日を見ながら
トレーニングをすると心身ともに爽快感に包まれます。
そんな体験をみなさんもしてみませんか?

ウェイトマシン



チェストプレス
(胸、肩回り、二の腕)



トーンフレクション(腹筋)
トーンエクステンション(背筋)



レッグプレス
(太腿、お尻、ふくらはぎ)



ヒップアップダクション
(中臀筋:お尻上部)
ヒップアダクション
(長内転筋:太腿内側)



更衣室(無料ロッカーあり)
汗をかいた後は浴室もぜひご利用ください!(割引料金あり)



ストレッチコーナー
常にDVDが流れています。