

## 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、ミュージックプレイヤー、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。
- 割り込み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	360円
3ヶ月券	6,100円
6ヶ月券	10,200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)
660円	460円	510円

期間券利用者・パワーリハビリ利用者		
利用料金支払場所		1階インフォメーション
一般	中学生	高齢者 (60歳以上)
430円	260円	300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
- ・リカンベントバイク
- ・レッグプレス
- ・チェストプレス
- ・アブダクション
- ・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

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？

## 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 (6台)



リカレントバイク (4台)



いらっしゃいませ

こんな景色の中でのトレーニングは **最高に気持ちいい〜!**



## ウェイトマシン



チェストプレス  
(胸、肩回り、二の腕)



トorsoフレクション (腹筋)  
トorso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)



アブダクション  
(中臀筋:お尻上部)  
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。