

【 さざんびあ博多 ご利用案内 】

～ トレーニングルーム ～

【 開館時間 】 ・ 午前9時から午後9時まで（ ※午後8時30分以降の入室はできません ）

【 定期休館日 】 ・ 毎月最終月曜日（ その日が休日の場合はその翌日 ）
・ 年末年始 12月28日から1月3日まで

【 利用料金 】 2時間 ※ 更衣室等の利用時間含む、利用券の返却時刻までです。

利用区分	料金	超過料金
中学生 ※条件あり	90円 (生徒手帳の提示が必要)	1時間ごとに 45円
高校生	130円 (生徒手帳の提示が必要)	1時間ごとに 65円
一般	260円	1時間ごとに 130円

※ 中学生は保護者（高校生は不可）が同伴であればトレーニングルームをご利用できます。
なお、小学生以下のお子様は、保護者同伴でもトレーニングルームにはご入室頂けません。

【 減免制度 】

- 福岡市内在住の65歳以上の方は『健康手帳（シルバー手帳）』または『福岡市シルバー手帳』を
福岡市内在住の心身障がい者の方は『心身障がい者手帳』、『療育手帳』、『精神障がい者保健福祉手帳』を
「受付窓口」でご提示ください。→2時間無料チケットを発行致します。※ 提示がないと利用料の減免はできません。
- 障がい者の付き添いの方は「1名まで無料」となります。
 - ※ 付き添いの方もご利用される場合は、付き添いの方分の利用料を頂きます。
 - ※ 2名からの付き添いは利用料金を頂きます。

【 利用に必要な物 】

トレーニングルームは以下の服装でないとご利用頂けません。 ※ 服や靴の貸出や販売は行っておりません。

○ トレーニングウェア等の運動に適した服装

- ※ 上下とも伸縮性・速乾性のある物が望ましい。（普段着ではご利用をお断りしております）
関節等に負担が掛かり動きにくいジーンズやチノパン、ブラウス等の服装では入室できません。

○ 室内用運動靴

- ※ 一度も外で使用したことのないもの。クッション性があり、脱げにくい物が望ましい。
スリッパ、サンダル形状のもの、革靴、靴下、裸足では入室できません

【 主な設備 】

●有酸素系マシン 3種目

ランニングマシン 5台 / エアロバイク 5台 / ステッパー 2台

●ウエイトトレーニングマシン 8種目（ 腹筋台を除き、各1台ずつ ）

（ チェストプレス / ラットアイソレーター / ロータリートーツ&ツイスト
レッグカール&エクステンション / レッグプレス / トータルヒップ
背筋台 / 腹筋台(2台)

●その他

ダンベル（ ベンチプレスはありません ） / ストレッチスペース / リラクゼーションスペース
ジョギング・ウォーキング用の周回コース(103m)

【 ご利用上の注意 】

- 靴箱、シャワールーム、コインロッカー完備。（ ロッカー代 30円 ）
- トレーニングルーム及びギャラリーは飲食禁止です。（ 水分補給用の飲み物を除く ）
※ 水分補給用の飲み物は、水筒やペットボトル等のフタがついている容器のみとなります。
- トレーニングルーム内での通話をご遠慮ください。（ 通話される場合は1Fにてご利用ください ）
- マナーやルールを守ってご利用をお願い致します。
※ 管理上の指示や指導に従わない方、管理上支障のある方には入館を控えて頂き、
退出をお願いする事があります。
- 許可なく物品の販売、教室、スクール、サービスの提供、それらの勧誘等の営業行為は固くお断り致します。
また、ご利用の際に発覚した場合は、ご利用中でも利用中止とさせていただきますのでご了承ください。
- トレーニングルームの設備や備品等を破損、滅失、汚損した場合は、原状に戻して頂くか、または損害を
弁償して頂きます。
- 所定の場所以外での喫煙や飲食をご遠慮ください。（ 2F屋上広場に喫煙所と飲食スペースがございます ）
- 許可なく動物（ 盲導犬や介助犬等を除く ）、危険物の持ち込みはお断り致します。
- 酒気を帯びての入館や館内でアルコール類の摂取をされている場合は、ただちに退館して頂きます。
- 駐車場は駐車台数に限りがありますので、できる限り公共交通機関をご利用ください。
- 貴重品の管理は十分にご注意ください。当施設では盗難等の責任は一切負いかねます。
- お互いに配慮し、他のご利用者に迷惑をかけないように心掛けましょう。

ご利用にあたっては、福岡市地域交流センター条例、同規則を遵守願います。

ご不明な点などは、お気軽にスタッフまでお尋ねください。

さざんびあ博多（ 博多南地域交流センター ）

〒812-0883 福岡市博多区南本町2丁目3番1号

TEL 092-502-8570 FAX 092-502-8571