

【さざんぴあ博多 トレーニングルーム 利用案内】

- 【開館時間】 午前9時から午後9時まで
※午後8時30分以降の入場はできません
- 【定期休館日】 ・毎月最終月曜日（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を含む、利用券の有効時刻までです。

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 (窓口にて現金払い)
高校生	130円 (生徒手帳の提示が必要)	1時間ごとに 65円 (窓口にて現金払い)
一般	260円	1時間ごとに 130円 (窓口にて現金払い)

※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利用できます。
なお、小学生以下は、保護者同伴でもトレーニングルームには入室できません。

【減免制度】以下の条件にて2時間無料で利用できます。

《福岡市在住で65歳以上の方》

- ◆年齢及び住所の確認が出来るものを「受付窓口」に提示の後、券売機で無料券を発行してください。

《福岡市在住で障がいをお持ちの証明をする手帳をお持ちの方》

- ◆『障がい者手帳』『療育手帳』を「受付窓口」に提示してください。
障がい者の付き添いの方は1名まで無料です。
※付き添いの方もトレーニングされる場合は利用料金をお支払い下さい。
※付き添い2人目からは利用料金が必要です。

【利用に必要な物】

《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。

《室内用運動靴》

- ◆屋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。
◆付き添いの方も、室内用運動靴が必要です。

主な設備

- 有酸素系マシン 4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 /
クロストレーナー1台
- ウェイトトレーニングマシン 9種目
チェストプレス / ラットアイソレーター / ロータリートーン&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 / パワーラック
- その他
ダンベル / 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)

利用上の注意

- ◆靴箱、シャワールーム、ロッカールーム完備。(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です。
- ◆トレーニングルーム内では携帯電話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、指導に従わない方、管理上支障のある方は入館を拒絶し、退出を命じる事があります。
- ◆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。
- ◆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にします。
- ◆トレーニングルームの設備・備品等を破損、減失、または汚損した場合は、原状に戻して頂くか、
損害を弁償して頂きます。
- ◆所定の場所以外での飲食をご遠慮ください。(2F屋上広場に飲食スペースがございます)
- ◆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。
- ◆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たずねください。

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

【開館時間】 午前9時から午後9時まで

【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