

# ぐりんぱるフィットネスジム利用のご案内

## 利用日と利用時間

平日(月曜日を除く) 9:00~21:00  
 土日祝日 9:00~21:00 (第3日曜日 家庭の日は17:00まで)  
 ※月曜日定休(祝日は除く)、年末年始



	月	火	水	木	金	土	日	祝日
9:00 ~ 21:00	※祝日は開館 休館日	○	○	○	○	○	○	○
		○	○	○	○	○	○	○
		○	○	○	○	○	○	△

△第3日曜日は17:00まで

## 利用年齢

18歳以上。(高校生不可)



## 入会手続き(入会費は無料)

登録-健康チェックシート、誓約書の記入  
 ※1回利用者も同様

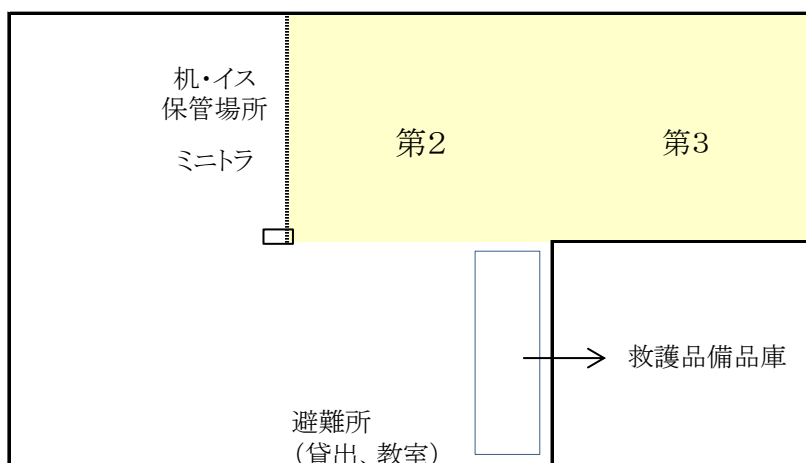
## 初回指導 初回取扱講習(無料)が必要な方は予約してください。 ※利用料別途

トレーニング機器の取り扱いの習得  
 トレーナーが不在の時があります。

【予約受付】ぐりんぱる TEL 0548(22)8899 平日8:30~17:00

## フィットネスルーム

出入口



## ○利用料

- ・1回ごと-200円
- ・月払い-2,000円
- ・年払い-20,000円

・申込書別紙(兼変更届・更新)

・個人カード

- ・フィットネスルームの利用時に、受付に提示をしてください。
- ・カードは他人に譲渡及び貸出はできません。
- ・会員制の年会員は開始日より1年間有効です。
- ・会員制の月会員は当月の1か月間の有効です。

## マシンラインナップ

### ・カーディオマシン

バイク 3台(うちリカンベント1台)  
トレッドミル 3台

### ・ウェイトトレーニング

レッグエクステンション  
レッグカール  
クランチ  
チェストプレス  
シーテッドロー  
ショルダープレス

ダンベルセット(1~10kg)



### ◆ぐりんぱる 教室事業のご案内

教室名	曜日	対象	時間	参加費	内容
げんきUPシニア 教室 (転倒予防)	木曜日	一般	13:30 ~ 14:45	回数券 (11回分) 5,000円	フィットネスジムを使った教室です。 ご自身にあったトレーニング方法を 指導していきます。 ※講師:健康運動指導士
いこい体操教室	火曜日	シニア 向け 60代~ 多数参加	10:00 ~ 11:00	3か月 3,500円 (全10回)	軽運動~ミニトランポリン ~ストレッチの1時間の教室です。 楽しい音楽に合わせてカラダを動か します。 ※静岡県ミニトランポウオーク公認
ミニトランポウオーク 教室	火曜日	一般	19:30 ~ 20:30	回数券 (11回分) 5,000円	
トリチャレ教室	水曜日	一般	10:00 ~ 11:00	350円/1回	3人の講師による、週替わりの 体操教室です。 椅子やミニトランポリンなど シニアにも無理なく出来る プログラムになっています。

【問合せ先】 ぐりんぱる TEL 0548(22)8899 平日8:30~17:00

## フィットネスルームの利用について

初めて利用する方は、無料初回指導(取扱説明)を受講が可能です。(利用料は別途支払) 予約制ですので、予め日にち及び時間を予約してください。

管理棟受付で手続きを行います。

用意する物ー利用料、運動に適した服装、室内専用シューズ、飲料

### 利用上の留意点

- ・疾患などで治療中の方や妊娠中の方は禁忌事項・運動強度など必ず医師の指示を仰いでからご利用ください。
- ・利用時に血圧が基準値より高い、疲れ気味、寝不足、体調に不安がある場合には運動を控えてください。
- ・荷物は各自の管理、高額の現金・貴重品はお持ちにならないようにお願いします。盗難及び紛失・破損等の責任は負いかねます。
- ・ジーパン、スカート、ベルト付ズボン、スリッパ・サンダル・つま先や踵が開いているシューズはご遠慮ください。
- ・フィットネスルーム内への食べ物の持ち込みはできません。
- ・給水用の飲料は蓋付きの容器にしてください。ビン・缶や蓋のない容器は持ち込みができません。
- ・運動する人がいる場合にはマシンを長時間専有せず、お互いに譲り合って利用してください。
- ・トレッドミルなど有酸素系マシンを使う場合は、30分以内を目安にしてください。
- ・18歳未満の方は利用はできません。(高校生不可)利用時に年齢を照合させていただきます。
- ・携帯電話を持ち込む際は、電源を切るかマナーモードにするなど音が出ないようにしてください。また、通話はフィットネスルームの外でお願いします。
- ・他の方への迷惑がかかる行動や言動があった場合には退出して頂くことがあります。
- ・飲酒をされての利用はできません。
- ・タトゥーのある方は露出されることのないよう注意してください。
- ・1年以上使用されなかった場合は、初回取扱講習を再度受講されることをお勧めします。

その他、ここに表記されている以外についてはスタッフの指示に従ってください。

指示に反する場合には、ご利用をお断りすることもあります。

事故・怪我には十分に注意をして、自己責任の上利用してください。