

水郷体育館トレーニング室のご案内



水郷体育館の2階にありますトレーニング室は、当館で実施しておりますトレーニング講習会を1回受講して頂ければ、どなたでもご自由にお使い頂けます。本格的なウェイトトレーニングが行えるバーベル&ベンチから、全身を鍛えるコンビネーションマシン、有酸素運動に効果的なエアロバイク、ウェストシェイプに効果的なツイストマシン等がございます。

トレーニング講習会は、毎月2回開催しております。日程及びお申し込み開始日については、「トレーニング講習会日程」をご覧ください。見学も大歓迎ですので、お気軽にご来館下さい。

講習会：受講料700円

トレーニングウェア（ジーンズ等は不可）、屋内用シューズを必ずご持参下さい。

開始時間5分前までに受付を済ませて下さい。遅刻した場合は受講できません。

講習時間は、約1時間30分程度です。

完全予約制（定員25名）ですので、お電話で事前予約をお願いします。

営業時間：8時30分～21時

休館日：月曜日及び12/29～1/3（月曜日が祝祭日にあたるときは、翌日が休館）

利用料金：一 般・・・220円

（2時間）高校生以下・・・100円

一般回数券・・・1,100円（6枚綴り）

高校生以下回数券・・・1,000円（12枚綴り）

注意事項：トレーニング室にトレーナーは常駐しておりませんので、無理をせず、自分の体力に合ったトレーニングをして下さい。無理をしてケガをしても自己責任となりますのでご注意ください。

お問合せ：水郷体育館

〒300-0835

土浦市大岩田1, 051番地

TEL 029-823-4811

