

初めてトレーニング室をご利用される方へ

初めてトレーニング室をご利用いただく方は、安全かつ効果的にトレーニングをお楽しみにいただくために、施設利用に際しての注意事項やトレーニング機器の使い方など、実際に体験しながらスタッフが親切丁寧にご説明させていただきます。

◆ご用意いただくもの

- ・ **トレーニングウェア**（必須） **室内履シューズ**（レンタルシューズ有）（必須） タオル等
- ※ ベルトを使用するスラックスやジーンズ、Yシャツ、サンダル、スリッパではご利用になれません。

◆受付時間および利用料金（平成26年度より、土曜日は9:00~20:30まで営業致します）

営業時間	平日 9:30~20:30 (受付終了20:00)	日、祝日 9:00~17:00 (受付終了16:30)
		土曜日 9:00~20:30 (受付終了20:00)
	定休日 火曜日	
利用料金(1回につき)	一般・・・330円	中高生・・・160円

◆注意事項

- ・ 駐車場が混雑する場合がありますので、余裕をもってお越しください。
- ・ 「刺青」「タトゥー」を入れている方は、目立たないようにご配慮をお願いします。
- ・ 中学生は、保護者同伴または教師や指導者の引率のある場合のみ、利用できます。
- ・ 小学生以下の利用はできません。
- ・ 大きな音が伴うトレーニングもございますので、ご了承ください。
- ・ トレーニング中の事故や怪我について応急処置は行いますが、賠償責任は負いかねます。傷害保険等へのご加入は、個人で対応願います。
- ・ トレーニングルーム内での携帯電話の通話はご遠慮ください。

◆その他

- ・ お得な回数券もご用意しております。10回分のお値段で（一般 ¥3,300：中高生 ¥1,600）**11回**ご利用できます。
- ・ 毎日12:00~12:15の間、スタッフによるショートエクササイズを開催しております。
- ・ 更衣室、ロッカー（リターン式）、温水シャワーの利用は無料です。

お問い合わせ先 **岐阜メモリアルセンター トレーニング室**

TEL 058-215-7714

☒ アドレス gifu-mc@n-reco.co.jp

