

# 水口体育館 トレーニングルーム講習会説明内容

## 施設の概要

### (1) 大きさ・規模

幅10m、奥行き8m、面積80㎡

### (2) トレーニング器具・機器類

① トレッドミル	2台
② エルゴメーター	2台
③ リカンベントバイク	2台
④ チェストプレス	1台
⑤ ラットプル	1台
⑥ レッグエクステンション	1台
⑦ レッグカール	1台
⑧ ダンベル (1kg~20kg)	1式

## 利用可能日時・休館日

---

### (1) 利用可能日時

午前8時30分から午後10時まで（休館日をのぞく）

【受付：午前8時30分から午後9時まで】

※講習会や教室などの開催時間をご利用いただけません。

※利用時間は準備、後片付けの時間も含んでいますので  
終了時間を超過することのないように配慮してください。

### (2) 休館日

月曜日、年末年始（12月29日から1月3日まで）及び、  
管理上必要となる日