

アクアブルー多摩 トレーニングルーム

【ご利用案内 11/1 現在】

皆様には、大変ご不便をおかけ致しますが、安心してご利用頂けるよう、対策をしております。新型コロナウイルス感染予防対策にご協力をお願い致します。

●定員40名

●利用時間※予約不要

月曜～土曜 = 9:00～21:30

日曜・祝日 = 9:00～19:30

(ブロック区切り無し)

初回講習

初めてトレーニングルームをご利用される方には初回講習を行っています。(30分間程度)
下記時間に直接、トレーニングルームにお越し下さい。

◆月曜日～土曜日

①10時～ ②14時～ ③19時～

◆日曜日・祝日

①10時～ ②14時～

●ロッカールーム定員数(含シャワールーム使用) = 6名(男女共)

●外履き用袋不要

●マッサージ機器用バスタオル持参不要(汚れた服でのご利用はご遠慮下さい)

●利用時間ホワイトボード記入機器等

①ランニングマシン(マイマウンテン含)

②ダンベルエリア

マスク着用願い



運動中以外はマスクの着用をお願いします

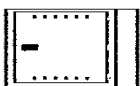
人数制限



密集を避けるため入場人数と更衣室の人数を制限

ロッカー

ご使用いただけます



※使用後の除菌対応にご協力ください

シャワー

ご使用いただけます

※ロッカールーム内の利用人数を制限させていただきます

ミニスポーツホール プログラム

プログラムの時間変更など、新型コロナウイルス感染予防対策のため、変更点などございます。詳細は別紙のミニスポーツホールプログラム予定表をご確認くださいようお願い致します。

【ミニスポーツホールスケジュール】

※別紙をご覧ください

【プログラム実施時間/定員】

- ▶ ヨガ・ピラティス 60分(定員30名)
- ▶ 初級太極拳 60分(定員20名)
- ▶ 簡単トレーニング&ストレッチ・初級ステップ・サルサダンス・初級エアロピクス・筋コンディショニング&ストレッチ 45分(定員20名)

ご参加の際には、マスク・タオル・室内シューズ
外靴を入れる袋をお持ちください。

アクアブルー多摩トレーニングルーム

☎ 042-338-7667