

川辺町トレーニング機器体験会について（5月）

川辺町では、岐阜県川辺漕艇場（新艇庫2階）に設置した、トレーニング機器の一般開放を行っています。

1. 場所
岐阜県川辺漕艇場 新艇庫2階
住所：岐阜県加茂郡川辺町中川辺1675番地3
2. 対象者
中学生以上の、町が実施する「トレーニング機器利用講習会」の受講修了者で健康でトレーニングが可能な方
※ただし、18歳以下の方は講習会の申込みに、保護者の承諾が必要です。

3. 開放日時

【5月】

月	日	曜日	時間帯
5	2	水	19:00 ~ 21:00
5	4	金	19:00 ~ 21:00
5	5	土	19:00 ~ 21:00
5	7	月	19:00 ~ 21:00
5	9	水	19:00 ~ 21:00
5	11	金	19:00 ~ 21:00
5	12	土	19:00 ~ 21:00
5	14	月	19:00 ~ 21:00
5	16	水	19:00 ~ 21:00
5	18	金	19:00 ~ 21:00
5	19	土	19:00 ~ 21:00
5	21	月	19:00 ~ 21:00
5	23	水	19:00 ~ 21:00
5	25	金	19:00 ~ 21:00
5	28	月	19:00 ~ 21:00
5	30	水	19:00 ~ 21:00

※6月以降は5月中旬にお知らせします。

4. 参加料
200円（5枚綴り 1000円）

5. 機器一覧

トレーニング機器名	台数
チェストスプレッド（5～30kg 2.5kg刻み）	1
ディップス（5～80kg 5kg刻み）	1
レッグプレス	1
インナーサイ（5～100kg 5kg刻み）	1
ラットプルダウン（5～100kg 5kg刻み）	1
プロレッグカール（5～100kg 5kg刻み）	1
スミスマシン	1
シーテッドロー（7.5～150kg 7.5kg刻み）	1
パワーラック	1
オリンピックスパインベンチ	1
アジャスタブルベンチ	1
フラットベンチ	1
ダンベル（6.7.8.9.10.12.14.16.18.20kg）	10
ワットバイク（パフォーマンスコンピューター付き）	3
ローイングエルゴメーター	2

6. 注意事項
 - ① 機器を使用する場合は、「トレーニング機器利用講習会の受講修了証」を必ず携帯してください。入室時に管理人やトレーナーに提示をしてください。
 - ② 利用の際には、直接会場で空き状況を確認してください。先に利用者がある場合は、その方の了解を得てから使用してください。
 - ③ 利用者は必ず、備え付けの受付簿に必要事項を記入してください。

- ④ 機器の利用の際にはトレーニングに適切な服装と、運動のできる上履きを着用してください。
- ⑤ 漕艇場や艇庫はボート関係者が多く利用する施設ですので、駐車場が満車の場合は川辺町中央公民館前の駐車場を利用してください。
- ⑥ 施設内では、管理人やトレーナーの指示に従ってください。従わない場合は、退室いただく場合があります。
- ⑦ 施設内における利用者が所有する物品等の盗難や紛失、破損について、主催者及び指導者は責任を負いません。
- ⑧ 受講中の発病、受講者本人の不注意によって生じた事故について、主催者及び指導者は責任を負いません。

7. 禁止事項
- ① 心臓疾患のある方、その他医師から運動を禁止されている方のご利用はご遠慮ください。
 - ② 中学生未満のお子様のお入場はできません。
 - ③ 施設内では犬、猫、小鳥その他愛玩動物の持ち込みはお断りします。
 - ④ 酒酔い、酒気帯びの者の入場は固くお断りします。
 - ⑤ 薬物の使用、水分補給のためのお茶、スポーツドリンク等以外の飲食物の持ち込み、施設内での喫煙は固くお断りします。
 - ⑥ 許可なく取材、録音、写真撮影を行うことはお断りします。
 - ⑦ 刺青、ファッションタトゥーやこれらに似せたシールを貼っている方の入場は、固くお断りします。

8. 問合せ先 川辺町B&G海洋センター
〒509-0315 岐阜県加茂郡川辺町比久見725-5
TEL:0574-53-2911 FAX:0574-53-5684