

はじめませんか。

岡山県総合グラウンド
陸上競技場トレーニングルーム

お手軽
お手頃
料金 **300円**/2時間

更衣室・シャワー使用料込み
営業時間 9:00~17:00

※室内用シューズを
持参ください。



毎週火曜日
14時~17時

無料指導
実施中



※土日はご利用できません。不定期で利用できない日があります。

ご利用日は、当総合グラウンドHPをご覧ください。

◀左記QRコードからトレーニングルーム利用予定表をご確認ください。

※ご利用は高校生以上の方となります。高校生料金は150円。障害者減免あり。

お問い合わせ/岡山県総合グラウンド事務所陸上競技場課(シティライトスタジアム1階)TEL.086-253-3950

※イラストはイメージです。

運動習慣を。

暮らしの中に

岡山県総合グラウンド 陸上競技場トレーニングルーム



火曜日は
インストラクターの
アドバイスが
受けられます。

主な指導内容

- 運動機器類等の利用指導
- ストレッチ指導
- 筋力トレーニング指導
- クーリングダウン指導
- 健康づくり運動及び健康づくり全般についての相談指導
- 運動指導プログラム作成指導

※予告なく指導を休止することがあります。

充実したトレーニング機器をご用意！

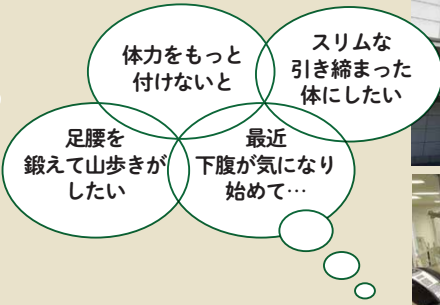
機器名	台数	トレーニング部位
① ダンベル (7.5kg~30kg)	10 セット	上半身
② マルチプレス	1 台	大胸筋、上腕三頭筋、三角筋、僧帽筋
③ ラットプルダウン & ミッドロウ	1 台	広背筋、三角筋、僧帽筋、上腕二頭筋
④ ベックフライ & リアデルト	1 台	大胸筋、三角筋、広背筋
⑤ バイセップ & トライセップ	1 台	上腕二頭筋、上腕三頭筋
⑥ レッグエクステンション	1 台	大腿四頭筋、ハムストリングス
⑦ レッグプレス & カーフ エクステンション	1 台	大臀筋、大腿四頭筋、ハムストリングス、下腿三頭筋
⑧ アダクション & アブダクション	1 台	内転筋、外転筋
⑨ ローバック & アブドミナル クランチ	1 台	脊柱起立筋、腹直筋
⑩ アシストチン & ディップ	1 台	広背筋、上腕三頭筋
⑪ ファンクショナルトレーナー	1 台	動きに制限がなく、全身を鍛えることが可能
⑫ アップライトバイク	3 台	有酸素運動
⑬ テッドミル	2 台	有酸素運動

利用上の注意

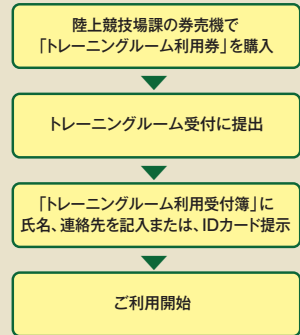
- トレーニング機器は、トレーニングウェアと室内用シューズに履き替えた方のみ利用が可能です。
- トレーニングルーム内は水分補給のみ可能とします。食事に關しては原則として禁止です。
- トレーニング機器は定められた使用方法に沿って丁寧に使用し、譲り合ってください。
- 貴重品は必ずロッカーに施錠するなど各自で管理してください。
- 機器の使用方法が分からない場合は係員までお尋ねください。
- トレーニング機器については使用後、必ず備え付きのタオルでお拭きください。
- 利用時間には更衣室等の利用時間も含みますので、必ず17時までには陸上競技場内から退出するようにしてください。
- 部活動等でご利用される場合は必ず顧問、指導者が引率してください。
- 医師から運動を制限されている方は、事前に医師とご相談の上で指示を守ってご利用してください。
- 各自の体力や能力にあわせた器具を使用するとともに、必ず適切にトレーニングを行ってください。
- ウェイト部の操作は必ず機器を停止した状態で身体を起き上げらせて操作してください。
- トレーニング前に必ず準備体操を行ってください。また、体調チェックを行い、トレーニング中に体調が悪くなった場合は必ずトレーニングを中断してください。
- 専用使用により利用日程が変更になる場合がありますので、ホームページか電話で必ず確認してからご来場ください。
- コミに關しては各自で処理してください。
- 施設や機器を損傷または紛失させた場合は、弁償していただく場合があります。

利用の中止・禁止

- トレーニングルームおよび更衣室などは公共の場として利用してください。他の利用者の迷惑になる行為は控え、もし悪質であれば利用を中止またはお断りすることがあります。
- 酒気帯びの方の利用はお断りします。
- 暴力団関係者や刺青等がある方の利用はお断りします。
- その他迷惑行為を行った場合には利用を中止してもらう場合があります。



ご利用は…



お問い合わせ

岡山県総合グラウンド事務所 陸上競技場課
岡山市北区いずみ町2番1-11 シティライトスタジアム1階
TEL.086-253-3950 FAX.086-256-7533

