

# トレーニングルーム

これから運動を始めたい方・・・  
 運動不足でお悩みの方におすすめ！  
 初心者の方でも大丈夫！指導員が親切丁寧に指導致します。  
 お気軽にご利用ください。

◇ 利用時間 ◇  
 9:00 ~ 21:30  
 <最終入場時間：21:00>

◇ 休館日 ◇  
 毎月第1水曜日  
 年末年始12月29日~1月3日

※ この日が国民の祝日にあたる場合はその翌日  
 また都合により変更する場合があります。



◇ 料金 ◇ ※利用時間は1回4時間までとなります

中学生 ※ 土・日曜日 15:00~17:00 のみ利用可能	1 回 券	50円	回数券 (11回券)	500円 ※ 有効期限 2029年3月31日まで	定期券 (1カ月)	1,600円
一般		200円		2,000円 ※ 有効期限 2029年3月31日まで		

【回数券】券売機で料金をお支払いください。

【定期券】券売機で料金をお支払いください。申込書記入後、定期券を発行します。

問い合わせ

住友金属鉱山アリーナ青梅

(指定管理者: 青梅市スポーツ施設運営パートナーズ)

青梅市河辺町4-16-1

TEL.0428-24-7721



各種教室も開催中!

# 中学生トレーニングルーム利用 ご案内

- 利用時間 土曜日・日曜日 15:00~17:00
- トレーニングに適した服装でご利用ください。  
(ジーパン類・ブラウス・スカート・伸縮性のないものはご遠慮ください)
- 室内専用シューズ（運動靴）を必ず着用して下さい。  
(外履き・サンダル・スリッパ・クロックス等でご利用できません)  
※トイレに行かれる時はトイレ用のスリッパもしくはご自身の外靴に履き替えて下さい。
- 貴重品、バックなどは、更衣室内のロッカーに保管してください。
- トレーニングルーム内は水分補給以外の飲食はできません。（あめ・ガムを含む）
- 飲み物は蓋のついた物（ペットボトル・水筒など）に限り、所定の場所にてお願いいたします。
- 自転車やマットを使用した後は必ず備え付けのタオルで拭いて下さい。
- 携帯電話のご利用について
  - ① マナーモードに設定していただき、通話をご遠慮ください。音楽を聴く場合はイヤホンを着用してご利用ください。
  - ② 写真及び動画撮影は禁止しております。
- ウェイトマシンやリラクゼーション器材の使用は出来ません。
- 運動器具の持ち込みは出来ません。
- スタッフの指示があるときは、ご協力をお願いいたします。