

住友金属鉦山アリーナ青梅

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30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 1日に1回のみ利用可能
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

住友金属鉦山アリーナ青梅

(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!

トレーニングルームご利用のご案内

- 利用対象者は高校生相当以上とさせていただきます。
(但し、土日15:00~17:00のみ中学生の利用が可能)
- 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。
- 酒気帯びでのご利用はできません。
- 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。
- マシン器具等は譲り合って、丁寧にご利用ください。
- マシン器具やマットのご利用後は、必ず備え付けのタオルで拭いてください。
- 運動器具の持ち込みは出来ません。
- トレーニングにおける大声・叫び声はお控えください。
- 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 ウェイトマシン上(腹筋台、背筋台、チンニング台も含む)での操作は禁止しております。
 - ③ 写真及び動画撮影は禁止しております。
- 刺青やタトゥーのある方は、衣類等で覆った状態でご利用ください。
- 駐車場をご利用の際は、駐車券をトレーニングルームで減免処理してください。
(4時間まで100円)
- 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。 住友金属鉱山アリーナ青梅