

# 浜松アリーナで



# トレーニングしよう!!

★開室時間…9:00～21:30

★休館日…年末年始(12/29～1/3)

※イベント等で臨時休館になる場合があります。  
アリーナだより、トレーニング室だより、お電話にてご確認ください。

★利用対象者…高校生以上または15歳以上

※中学3年生の利用については、スタッフまでお問合せください。



★利用料

	1回利用券	6枚綴り(回数券)	13枚綴り(回数券)
一般	410円	2,100円	4,200円
高校生	200円	1,050円	2,100円
70歳以上	200円	1,050円	2,100円
「障害者手帳」をお持ちの方	免除(事務室にて手帳を提示してください)		

※70歳以上、高校生は窓口販売のみになります。(身分証、学生証を提示してください)  
※車でお越しの方は駐車料金¥200が別途かかります。

## ビギナートレーニング(初回利用説明会)のご案内

※浜松アリーナトレーニング室を初めて利用される方は、経験の有無に関らず、下記の理由により、ビギナートレーニング(初回利用説明会)を受けていただきます。

- 安全(理解不足による事故の発生を未然に防ぐため)
- 公平(経験の度合いを判断するのは困難なため)
- 特性(各施設によって、利用規則が異なる場合が多いため)

◎医師からの運動制限を受けている方は、必ず医師の許可を得てからご利用ください。

◎万が一に備えてスポーツ傷害保険に加入し、ケガや事故に十分注意して、無理をせずに運動をしましょう。



### ★ビギナートレーニング開催時間★

下記日程にて**毎日開催**(休館日は除く)

- 午前の部 10:00～
- 午後の部 14:00～
- 夜間の部 18:30～

※講習時間は受講人数によって異なります。

※事前予約は必要ありません。開始10分前までに  
トレーニング室にて受付を行ってください。

★持ち物…トレーニングウェア・室内シューズ

### ◆問い合わせ◆

浜松アリーナ 浜松市東区和田町808-1  
TEL: 461-1111 FAX: 461-1115

### ビギナートレーニングの流れ

チケット購入



更衣(ロッカールーム有)



トレーニング室にて受付  
(アンケート記入、ファイル作成、体調チェック)



【ビギナートレーニング実施(30分程度)】



トレーニング開始

年 月 日

## 浜松アリーナトレーニングルーム使用願い(中学生用)

浜松アリーナ館長 様

使用規則を守り、他の一般利用者に迷惑をかけないように、まじめに活動しますので使用許可をお願いします。

生徒氏名	
保護者名	印
住所	〒 - TEL - -
学校名	中学校 年 組
部活担当者名	部顧問 印

### 使用上の注意

- (1) 係員の指示に従うこと
- (2) 大きな声で話をしたり器具を独り占めしたりなど、一般利用者に迷惑となる行為をしない
- (3) 安全に注意し、自分の力以上のことはしない
- (4) トレーニング室利用後は、速やかに帰宅する