

## 【トレーニング室のご利用について】

当施設は、一般的な健康づくりから生活習慣病予防・改善を目的にしています

- 体調不良、飲酒している、妊娠中の方は施設の利用をご遠慮ください。
- ご自身でマシンの設定・操作等が難しい方は、付き添いの方と一緒にご来館ください
- 心疾患（心筋梗塞・狭心症）・脳血管疾患（脳梗塞・脳出血・くも膜下出血）などの既往症のある方、薬を服用されている方は、ご利用の制限をお願いする場合があります。
- 当施設は、あいち健康プラザと連携し、施設の運用をしています。

【休館日】月曜日（月曜日が祝日の場合は翌日以降で最初の平日）  
年末年始（12/29～1/3）

【開館時間】午前 9:00～午後 9:00

【利用料金】120 円/回 ※東海市在住で障がい者手帳をお持ちの方は無料

【利用について】16 歳未満の方は利用できません。

午前 ① 9:00～10:15 ② 10:30～11:45

午後 ③ 1:00～ 2:15 ④ 2:30～ 3:45 ⑤ 4:00～5:15

①～⑤予約優先（完全入替制）定員 15 人 ※予約は次回利用分のみ

夜間 午後 6:00～8:45 （7:50 までに入室してください）

定員 20 人 予約不要 ※新規利用者受付 7:30 まで

【持ち物】室内専用シューズ、タオル、飲み物、運動のしやすい服装

初めて利用する方は、健診結果表または採血・検尿の結果、お薬手帳、糖尿病手帳等があればご持参ください。

【その他】同意書（記入後 1 年で更新）・問診の記入をしていただきます。

ご不明な点や施設利用に関するご質問は、トレーニング室スタッフへお気軽にご相談ください。

しあわせ村トレーニング室 受付 午前 9:00～午後 7:30

電話 052-689-1600（代表）