

はじめての/  
トレーニングルーム

# Q & A

ヴィーブル



No.1

## Q1. トレーニング施設利用経験が ないのですが、大丈夫でしょうか？

**A.** ヴィーブルトレーニングルームは自分のペース、体力に合わせて始めることができます。スタッフも常駐しており、マシン使用方法の説明や運動のサポートもいたします。

## Q3. 初回時に登録料や 月会費はかかりますか？

**A.** 登録料や月会費はありません。

1回ごとの料金制ですので、いつでも登録して始めることができます。

→1回利用(2時間以内)市内200円・市外400円

## Q5. はじめての利用者は どのようにしたらいいでしょうか？

**A.** 利用者カード発行と初回登録を行います。運動ができる服装と室内シューズを用意してお越しください。合志市在住の方は住所確認の為、免許証又はマイナンバーカード等の提示が必要です。(合志市外は提示不要です)

## Q2. ヴィーブルトレーニングルーム の主な特徴はありますか？

**A.** 初心者から中上級者まで幅広く利用ができます。安心・安全に運動をはじめられるように、マシン機器も豊富にそろっています。また、感染症予防対策にも取り組んでおります。

## Q4. いつでも利用はできますか？

**A.** 平日9:00～21:50/土日祝9:00～17:00で利用ができます。休館日は毎週月曜が基本ですが、月曜が祝日の場合は営業しており、翌火曜が休館となります。

## Q6. 中学生の利用はできますか？

**A.** 中学生の利用はできません。高校生から(高校生年代)利用ができます。はじめに年齢確認ができる証明書(学生証や保険証等)を提示してください。中学校を卒業後すぐは3月末まで利用はできません。

どなたでもお気軽にご利用ができます!!





No.2

Q7. 更衣室やシャワー室はありますか？広いですか？

A. トレーニングルーム横に**広い男女更衣室**があります。返却式コインロッカーで貴重品等を預けてから利用してください。シャワーは100円10分で利用ができます。

Q9. 女性でも気兼ねなく利用はできますか？

A. **女性スタッフ**が色々な時間帯で勤務しておりますので、安心して利用されてください。所属スタッフの半分以上は女性スタッフです。

Q11. お得なサービスや情報はありますか？

A. 市内2,000円(11回分)、市外4,000円(11回分)の**お得な回数券**があります。トレーニングルームご利用の場合は、無料でインボディ測定ができます（要予約）。



⇨参考運動メニューはこちらから検索できます！

Q8. 運動が苦手でなにからはじめたらいいでしょうか？

A. **5種類の参考運動メニュー**を準備しております。カウンセリングさせて頂き、各個人の目的に近い運動メニューを無理のない範囲で提案します。(下記のQRコード参照)

Q10. フリーウエイトのマシン等は何がありますか？

A. **スミスマシン**(最大重量182kg)、**バーベルセット**(最大重量240kg)、**ダンベル**(特大40kg、大32kg、中19kg、小13kg、1kg～10kg)、**フラットベンチ**、**インクラインベンチ**、**懸垂マシン**、**鏡**等があります。

Q12. 有酸素運動マシンは何がありますか？

A. **ラボード(ウォーキングマシン)**や**エアロバイク**等があります。トレッドミルは30分単位での予約制となっています。外が雨の日や暑い日等天候に影響せず、利用ができます。

