

注意事項

NOTICE

- ♥ 当トレーニング室は、職員・トレーナーは常駐しておりません。器具の操作についてはご自身で怪我や事故のないよう十分に注意して下さい。自己責任において健康管理に努めて下さい。
- ♥ 運動に適した服装をし、必ず室内用シューズと汗拭き用のタオルをご持参下さい。
室内用シューズをお忘れの場合はご利用いただけません。
- ♥ トレーニング室の定員は10名です。定員に達している場合は、入室をお待ちいただく場合がございます。
- ♥ 器具の台数に限りがあります。長時間利用や、独占はご遠慮ください。必ず譲り合ってください。
- ♥ 使用後は所定の位置に戻してください。
- ♥ 準備運動、ストレッチは入念に行ってください。
- ♥ 運動器具や落ちた汗は各自で必ず拭き取るようお願いいたします。
- ♥ 初回は必ず身分証明書(免許証・学生証・障害者手帳など)をご持参下さい。
- ♥ 中学生は保護者同伴の上ご利用いただけます。小学生以下のお子様は入室できません。



初めてのご利用の方は
お気軽にお声掛け下さい♪
随時見学等も承っております。



交通機関

ACCESS

千葉モノレール「千城台駅」下車 徒歩3分
(千葉駅から約25分、都賀駅から約10分)

京成バス「千城台駅」バス停下車 徒歩3分
(千城台車庫行 / 御成台車庫行)

コミュニティバス
「千城台コミュニティセンター」バス停下車

駐車場

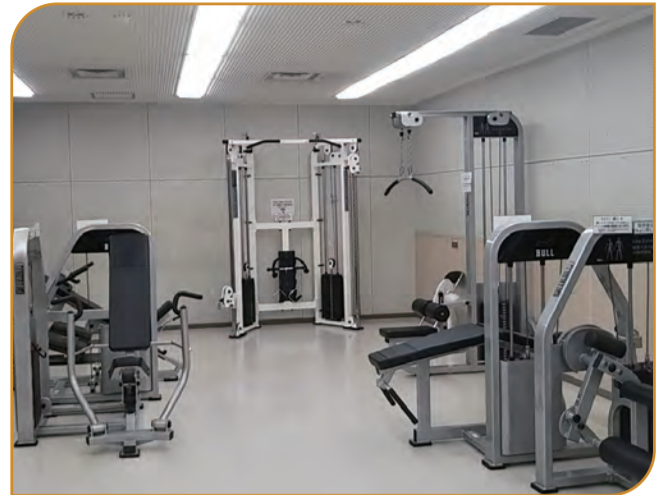
PARKING

76台(千葉市若葉文化ホール などと共用)

千葉市 若葉区 千城台コミュニティセンター
〒264-0004
千葉市若葉区千城台西2-1-1
TEL: 043-237-2241
FAX: 043-237-9213
<http://chiba-aw.jp/chishiro>

指定管理者
ちばアートウインド運営企業体

千葉市若葉区 千城台コミュニティセンター Chishirodai Community Center トレーニング室 利用ガイド



便利で充実した施設で快適トレーニング♪

✿ 開館日時

開館時間 9:00 ~ 21:00

受付時間 9:00 ~ 20:30

休館日 年末年始(12/29 ~ 1/3)

※イベントや工事で利用できない日もあります

✿ 好きな時間に使える

9:00 から 21:00 まで稼働中!

都合のいい時間に利用可能!

※毎年12/29 ~ 1/3 休館日
※夜21:00が閉館時間となります
※毎月第1火曜日9:00-10:00は
メンテナンスのためご利用いただけません



✿ 初心者でも安心

トレーナーからマシンの
使い方やトレーニング指導
が受けられます



トレーナー在室日は受付でご確認ください

✿ 充実したマシン



各部位を鍛えられるマシンやランニングマシン、エアロバイク、ストレッチマットを設置!
筋力アップ、体力向上はもちろん健康維持やダイエットにも最適!

✿ 使いやすい施設

シャワー、コインロッカー無料!



綺麗な屋内型施設で寒い日や雨の日でも快適

✿ お得に使える

回数券やパスポートも販売中!



たくさん利用するほどお得になるのでぜひご利用下さい!

設置マシン一覧



ラットプルダウン

背中 / 広背筋を鍛えられます



ディクラインプレス

大胸筋を鍛えられます



プローンレッグカール

太もも後ろの筋肉を鍛えられます



ミリタリープレス

肩を鍛えられます。肩関節の個人差に合わせてグリップが選べます



レッグエクステンション

太もも前の筋肉を鍛えられます



ランニングマシン



デュアルアジャスタブルプーリー

多彩なトレーニングを行う事が出来ます

その他

- ・エアロバイク
- ・ストレッチマット
- ・フレックスクッション
- ・腹筋台
- ・ストレッチポール
- など

器具の台数に限りがあります。
長時間利用や独占はご遠慮ください。
譲り合ってください。