

長居トレーニングセンターからのお知らせ



ストレッチエリア
健康的な運動習慣はここから
ゆったりリラックスできる広々とした空間

マシンエリア
初めての方も安心！初回利用時に
使い方など丁寧に説明致します。

有酸素マシンエリア
ランニングマシン・バイクなど計28台
空調完備の快適な室内で運動できます



フリーウエイトエリア
スミスマシンやスクワットラック
ベンチプレス3台など充実した設備

無料ストレッチレッスン
参加費無料のストレッチレッスンや
ピラティス・ヨガなど多彩なプログラム

パーソナルトレーニング
1500円ボディケアマッサージや
マンツーマンでの運動指導もごさいます！

【利用までの流れ】

1 初回講習会の予約
電話または窓口にて初回講習会の
予約をお願いします。
★講習は約1時間程度です。

2 初回講習会の受講
持ち物→本人確認書類（学生は学
生証）、利用料、運動服、室内用
シューズ等

3 利用開始
講習後は自由にトレーニ
ング！わからないことは
何度でもお聞きください

最新情報はHP・SNSでチェック！



★ 初回講習会の実施時間 ★

○印が実施時間
約60分間

月	時間	火	水	木	金	土	日・祝
休館日	10:00	○	○	○	○	○	○
	13:00						○
	14:00	○	○	○	○	○	
	15:00						○
	16:00	○	○	○	○	○	
19:00	○	○	○	○	○		

【利用料金】

区分	1回券	回数券(11枚綴り)	定期1ヶ月	定期6ヶ月	定期12ヶ月	備考
大人	600円	6,000円	6,000円	30,000円	60,000円	※大人は18歳以上65歳未満の方です。 ※高齢者は65歳以上の方です。 ※お支払いいただいた利用料等は原則返金できません。 ※定期券は購入日が利用開始日となります。
高齢者	300円	3,000円	3,000円	15,000円	30,000円	
高校生(18歳未満)	400円	4,000円	4,000円	20,000円	40,000円	

【営業時間】

利用時間		休館日
平日・土曜日	9:00~21:30 ※トレーニングルーム利用可能時間は終了の30分前まで ※最終受付は終了の60分前まで	毎週 月曜日 (月曜日が祝日の場合は開館) 12月28日~1月4日
日曜日・祝日	9:00~18:00	