

岡谷市民総合体育館 トレーニングルームご利用案内

営業時間

◆ 9:00~21:30 (退館時間 21:40)

休館日

◆ 第2・第4木曜日 / 12月28日~1月3日の年末年始

※休館日以外でも大会などのため、ご利用頂けない場合がございます。

ご利用料金

	1回(2時間)	回数券(11回分)
高校生以上	220円	2,200円
小中学生※	110円	1,100円

※市内小中学校に在学しているお子様は、「子どもパスポート」か「生徒手帳」の提示により無料でご利用いただけます。

※小中学生のお子様をご利用の際は、20歳以上の大人の同伴が必要となります。

設置マシン

◆有酸素系マシン



- ・トレッドミル
- ・アッフルライトバイク

◆筋力マシン



- ・チェストプレス
- ・ラットプルダウン
- ・バックエクステンション
- ・ショルダープレス
- ・リアテルロイド/ペクトラルフライ
- ・レッグエクステンション
- ・レッグカール
- ・クランチ
- ・レッグカール

◆フリーウェイト



- ・パワーラック
- ・ベンチプレス
- ・フラットベンチ
- ・インクラインベンチ

◆補助器具など

- ・アフロラー
- ・ダンベル(1kg~10kg)
- ・バランスボール
- ・ストレッチポール
- ・可変式ダンベル(最大20kg)
- ・ストレッチマット



岡谷市民総合体育館(指定管理者:シンコースポーツ株式会社)

〒394-0033

長野県岡谷市南宮3-2-1

電話番号

0266-22-8800

ホームページ

右のQRコードをチェック



利用上の注意・規則

- ご利用は原則高校生以上となります。
(小中学生のお子様は20歳以上の大人の同伴が必要となります。)
- トレーニングに適した服装(ジャージ等)と、室内専用シューズを着用して下さい。
※現在、感染症対策としてシューズの貸し出しは行っていません。
- 体調の悪い方、酒気を帯びている方、その他医師により運動を止められている方のご利用はご遠慮下さい。
- 水筒やペットボトルなど、ふた付きの飲料をご利用下さい。
- トレーニングルームには冷水器を設置しております。ご自由にお飲みください！
※備え付けの紙コップをお使いください。
- 怪我や故障の原因となりますので、マシンや器具は大切にお使い下さい。
- マシンや器具の使用後は、備え付けのペーパーと除菌剤で必ず拭いて下さい。
- 持参したゴミなどはお持ち帰りいただくようお願いします。
- ほかのお客様の迷惑となる行為はご遠慮下さい。
- その他、係員の指示に従って頂けない場合は退場とさせていただきます。

新型コロナウイルス感染拡大防止対策

- 新型コロナウイルス感染拡大防止の為、検温をさせていただきます。
※37.5℃以上の方はご利用いただけません。
- 3密防止の為、同一時間帯の利用人数を15人までとさせて頂いております。
- 運動時以外の館内移動中はマスク着用を厳守としてお願いしております。
- スタッフが定期的に換気、除菌を行っています。

施設情報・紹介

- 施設の最新情報をホームページにて配信しています。
右のQRコードからぜひチェックしてみてください！



- トレーニングルームの他にも様々な施設があり、一般の方々にもお使いいただけます！
- ・ 体育館(アリーナ、運動可能な会議室、柔剣弓道場、ランニングコース)
- ・ 屋内フール ・ テニスコート ・ 野球場 ・ 多目的広場(湖畔・川岸)