



トレーニング室

このトレーニング室は陸上競技場の附帯施設として、長崎県のスポーツ振興と競技力の総合的なレベルアップを目的とした、筋力トレーニング専用の施設です！

利用対象者	A：トレーニング室講習会を受講した、各競技団体に所属した国体強化選手 B：トレーニング室講習会を受講した、高校の部活動に所属している高校生 C：トレーニング室講習会を受講した、障がい者の方 D： トレーニング室講習会を受講した、一般の方
開館日	1月4日 ～ 12月28日 ※ ただし、トレーニング機器点検やイベントのときなど利用できない日がありますので、トレ室カレンダーでお知らせします。
講習会	①月によって講習会の日が異なります。トレ室カレンダーでご確認ください。 ②講習会を受講するには講習料が必要です。 ③講習の予約はいりません。時間までにトレーニング室までお越しください。 ④講習会は約 30 分ほどです。 ※ 印鑑、筆記用具、室内シューズを必ず持参してください。
講習料	講習料は、利用対象者のDの方は 500 円かかります。A～Cの方は無料です。 ※ Dの方には利用券が 1 枚付きます。
利用時間	月～金曜日 14：00 ～ 21：00 土曜・日曜・祝日 9：00 ～ 17：00 ※ 1 回の利用時間は更衣時間を含めて 1 時間半を目安にお願いします。
使用料	一 般 1 回 1 時間半 200 円（回数券 11 回分で 2000 円） 高校生 1 回 1 時間半 100 円（回数券 11 回分で 1000 円）
占用利用	詳細は管理事務所に尋ねてください。

【トレーニング室の機器】

- ①腹筋台 ②背筋台 ③トレッドミル ④エアロバイク ⑤フライ ⑥ラットプルダウン
⑦マルチプーリー ⑧レッグエクステンション ⑨レッグカール ⑩ベンチプレス ⑪スクワット
⑫45° レッグプレスマシン

【フリーウエイト道具】

- ① シャフト（20kg） ②ディスク（1.25～20kg） ③ダンベル（1～30kg） ④ベルト

【その他道具】

- ⑦ 重計 ②握力計 ③背筋力計 ④垂直ジャンプ計 ⑤バランスボール ⑥バランスボード
⑦ゴムチューブ ⑧縄跳び

【お問い合わせ】

長崎県立総合運動公園 管理事務所

TEL：0957-22-0129

FAX：0957-22-7515