

トレーニングルームは登録制です

初回の手続き及び体力診断を済ませ、登録が完了すれば、三菱重工社員・家族はもちろん、一般の方も利用できます。入会時は、必ず器具説明を行いますので初心者の方でも安心して利用できます。

- * 小学生以下の方は、危険防止のため、入会及び入場はできません。
また、登録をしていない方の利用は、固くお断りいたします。

トレーニングコース

トレーニング会員には、トレーニングメンバーとトレーニングクラブの2種類があります。

トレーニングメンバー

トレーニングメンバーとは、初回の手続き及び体力診断後、自由にトレーニングをするコースです。
利用料は、毎回トレーニングをするたびに支払うこととなります。

	年会費	利用料金
社員・家族	300円	250円/回
		2,500円/月
一般	1,100円	500円
O B	600円	250円
中高生	700円	350円

- * カードの有効期限は1年間となります。
- * 1冊5,000円で回数券(11枚綴り)があります。

トレーニングクラブ

トレーニングクラブとは、初回手続き及び体力診断をした後、トレーナーが作成したトレーニングメニューに沿って、トレーニングをするコースです。

	入会金	利用料金 (月会費)
社員・家族	1,000円	2,500円
一般	3,200円	4,500円
O B	1,600円	2,500円
中高生	1,900円	2,600円

- * クラブ会員が月会費ではなく、1回のトレーニングごとに支払うようになった時には、その時点でメンバーへ変更していただくこととなります。

入会時にお持ちいただくもの	ご本人確認 証明書*1	社員証 又はコピー	顔写真 (3×2.5)	入会金	銀行通帳と 銀行印*2	月会費 (1ヶ月分)
メンバー(社員・家族)	●	●	●	●		
メンバー(月会費コース) (注)社員・家族のみ	●	●	●	●	●	●
メンバー(一般・OB・学生)			●	●		
クラブ(社員・家族)	●	●	●	●	●	●
クラブ(一般・OB・学生)			●	●	●	●

- *1 運転免許証、パスポート、学生証のいずれか(顔写真がついているもの)
- *2 取り扱い銀行:長崎三菱信用組合・各銀行(ゆうちょ・ろうきん取扱いなし)
なお、各銀行は月会費以外に別途(150円/月)取り扱い手数料がかかります。

体力年齢がわかる体力診断! あなたもTRYしてみませんか?	
社員・家族	350円
O B	350円
一般	700円
中高生	700円

備品レンタル料	
シューズ	200円
タオル	150円
Tシャツ	350円
ハーフパンツ	350円

スポーツ安全保険
スポーツ安全保険は、任意加入となっています。 加入する場合は、初回手続きの際に申し出てください。
高校生以上 1,850円/年間(4/1-翌3/31)
65才以上 1,200円/年間(")
中学生以下 800円/年間(")

入会手続き

- **入会受付時間** 最終受付時間までに初回の手続き(入会申込書記入等)を済ませて下さい。その後、体力診断を行います。

トレーニングメンバー

	受付開始	最終受付
平日	9:00	19:00
土曜日	8:30	17:00
日曜・祝日	8:30	16:00

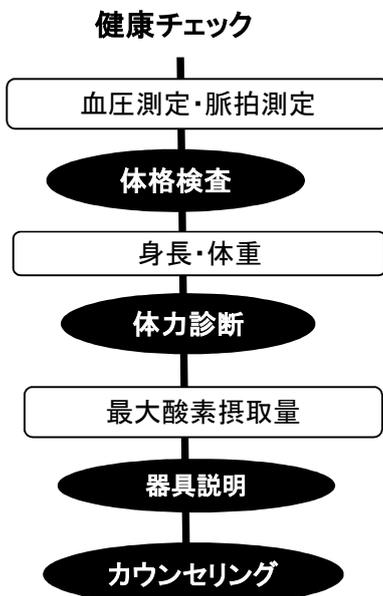
トレーニングクラブ

	受付開始	最終受付
平日	9:00	18:30
土曜日	8:30	16:30
日曜・祝日	8:30	15:30

*第3月曜が祝日及び土曜日が祝日の場合は、日曜・祝日の受付時間となりますのでご注意ください。

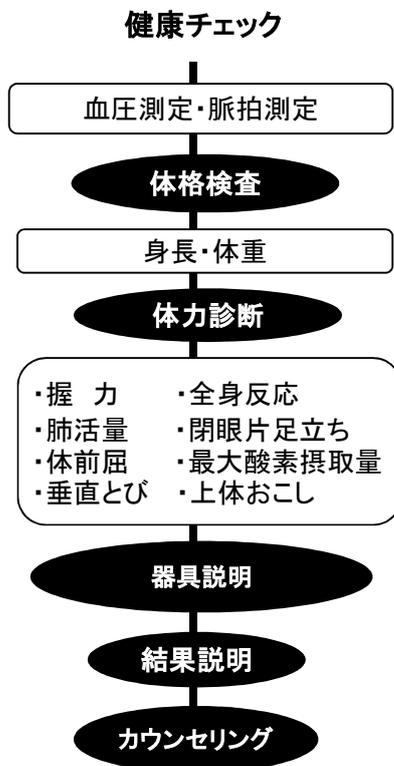
●入会登録内容

トレーニングメンバー



所要時間 : 30分

トレーニングクラブ



後日トレーニングメニュー説明
所要時間 : 60分

利用時間

平日	9:00~20:30
土曜日	8:30~18:30
日曜日・祝日	8:30~17:30

- 受付は、閉館1時間前までに済ませてください。



利用上の諸注意

1. トレーニングに適した服装を着用してください。
2. 裸足、スリッパでのトレーニングは厳禁です。
3. 酒気を帯びてのトレーニングは厳禁です。
4. トレーニングルーム内は禁煙、飲酒禁止です。
5. 器具は適正な利用方法により丁寧に取扱い、お互い譲り合って安全に使用して下さい。
6. 携帯電話やタブレットでの撮影・録画はできません。