

アリーナ（1階）

■面積：南北38m×34m

- ・バレーボール2面
- ・バスケットボール2面
- ・フットサル2面
- ・テニス2面
- ・バドミントン6面
- ・卓球24台
- ・観覧席534席+車椅子スペース10
- ・フロアに椅子を設置して約1,000人収容可能

※アリーナに冷暖房設備はない

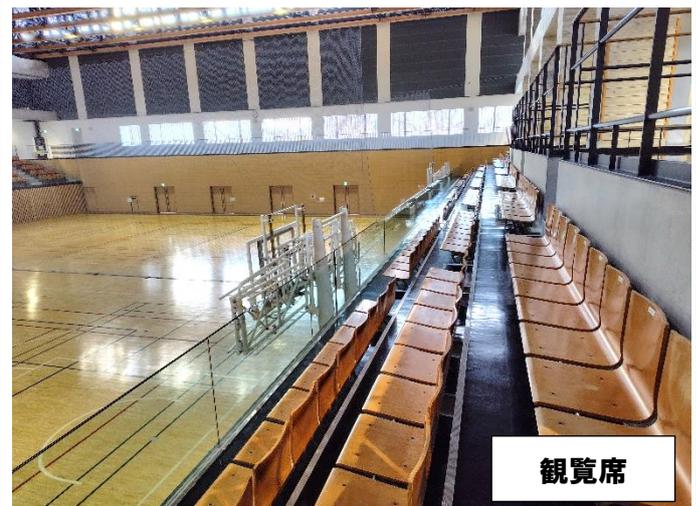
※大型ストーブなど火器類を持ち込む場合は届出を出すこと（床面の保護など防火対策をとること）

■音響設備（要申請）

- ・放送室
- ・マイク、スタンド、演台

■利用上の注意

- ・室内用シューズ必須。外履きは禁止。
- ・空手、剣道などの競技は裸足可。
- ・飲食禁止。水筒やキャップ付飲料は可。ジャグなどを使用の場合は、シートやタオルを敷く、テーブルの上に置くなど床を濡らさないよう配慮すること。
- ・床がフローリングのため、水気は厳禁。飲み物などをこぼした際は雑巾で拭き取る。（雑巾貸出有り）
- ・観覧席は飲食可。
- ・ボール、用具の貸出はない。ネットや支柱、卓球台などは使用可。（利用者で準備・片付け）
- ・野球は禁止。柔らかいゴムボール、バットはプラスチック製（おもちゃ程度の物）で周囲に他利用者がいなければ可。



アリーナ1階

■利用上の注意

- ・バレーボールやフットサルで、ネット・支柱、ゴールを設置する場合は専用利用に限る。
- ・バドミントンのネット・支柱は個人利用で設置可。ただし個人利用でも大人数でバドミントンコート6面使うなど、占有状態とみなす場合は専用利用とする。
- ・個人利用でも大人数で占有していると見受けられる場合は専用利用とする。
- ・保護者は子どもの付き添いだけでも入場料として120円徴収する。観覧席で見ているだけなら無料。
- ・床が傷つきそうな使用は厳禁。スパイク、ヒール（社交ダンスは保護カバーをつける）、やり投げ・金属バットなど硬く鋭利な道具を使うことなど。一輪車、車椅子はタイヤ痕に注意する。
- ・ドローンを飛ばすことは禁止。
- ・使用後は必ずモップ掛けをし、掃除機でゴミを吸い取る。（個人・専用に関わらず清掃して退出）
- ・バスケットボールオフィシャルセットの使用は大会時に限る。一般利用、部活等では使用不可。



卓球台



フットサルゴール

研修室（1階）

■面積：1部屋5m×8m

※3部屋繋げると15m×8m

■基本の状態は、研修室1、研修室2・3（間仕切りを取って繋げている）

■各部屋に備品としてテーブル8台、椅子24脚、ホワイトボード1台、案内看板1台を設置

■利用上の注意

- ・基本は、会議・研修・ダンスなど（ボールを使用しない競技）の利用。



研修室1

研修室（1階）

■利用上の注意

- ・防音ではない。
- ・飲食可。ごみは持ち帰る。（館内にごみ箱はない）
- ・大会時の昼食会場、控室などで利用可。
- ・酒類の持ち込みは不可。
- ・備品を使用した場合、元の場所に設置数の通り戻すこと。
- ・野球などの素振り行為は禁止。
- ・壁にポスターなど掲示物を張らないこと。
- ・窓やブラインドを開けた場合は閉めて戻す。
- ・ロールカーテンを閉めた場合は、開けて戻す。
- ・間仕切りを外した際は、必ず元に戻す。
- ・使用後は必ずモップ掛けをし、掃除機でごみを吸い取る。
- ・テーブルや椅子が汚れた場合は必ず拭き取る。（雑巾貸出有り）



健康体力測定室（2階）

■面積：10m×13m ※鏡10m×2m

■音響設備（要申請）

- ・スマートフォン等を音響設備に接続して音楽等を流す場合は、接続コードを利用者自身で持参する。

■利用上の注意

- ・飲食禁止。水筒やキャップ付飲料は可。
- ・基本はフィットネス、ヨガ、ダンス系など（ボールを使用しない競技）の利用。
- ・野球などの素振り練習は禁止。
- ・トレーニングボールの使用は、天井が低いため注意すること。また鏡にあたって割れないような柔らかいものに限る。
- ・床がフローリングのため、水気は厳禁。飲み物などをこぼした際は、雑巾で拭き取る。
- ・窓やブラインドを開けた場合は閉めて戻す。
- ・間仕切りのブラインドやロールカーテンを閉めた場合は、開けて戻す。
- ・使用後は必ずモップ掛けをし、掃除機でゴミを吸い取る。



トレーニングルーム (2階)

■面積：15m×13m

- ・トレッドミル (ランニングマシン) 4台

※予約制 30分交代

- ・マイマウンテン (ウォーキング専用) 1台

※予約制 30分交代

- ・エアロバイク 6台 (背もたれ有3・無3)

- ・レッグプレス
- ・レッグカール
- ・レッグエクステンション

- ・チェストプレス
- ・ショルダープレス
- ・ラットプルダウン

- ・クランチ
- ・スミスマシン 1台

※予約制 30分交代

- ・コキシアリンク (ストレッチ)
- ・ショルダーリンク (ストレッチ)
- ・ストレッチエリア

- ・血圧計 1台
- ・体重計 1台
- ・棚

※貴重品や大きな荷物は更衣室ロッカーへ預ける

■利用上の注意

- ・室内用シューズ必須。
- ・初回利用時オリエンテーション有 (マシンの使い方・ルール説明)

※12:00~13:00は、オリエンテーションは行っていない。

- ・1回の利用は2時間まで。
- ・トレーニング器具の持ち込みは禁止。
- ・携帯電話の通話は室外で行う。
- ・トレーニングルーム利用者でも、ランニングコースは別料金 (120円)。
- ・利用は中学生以上から (小学生以下は入室不可)



トレーニングルーム (2階)

■利用上の注意

- ・プレミアム会員は、トレーニングルーム・ランニングコース・シャワーがまとめて使える。
- ・専用利用はなし。
- ・営利目的でのパーソナルトレーニングは禁止。
- ・マシンを長時間占有する行為は禁止。



トレーニングルーム

ランニングコース (2階)

■1周約170m

■利用上の注意

- ・室内用シューズ必須。外履きは禁止。シューズ裏を拭いても不可。
- ・専用利用はない。
- ・歩く、走るどちらの利用も可。
- ・日替わりで走行方向が変わる。
- ・横に並んで走路を塞がないこと。
- ・保護者は子どもの付き添いだけでも入場料として120円徴収する。観覧席で見ているだけなら無料。
- ・窓やブラインドを許可なく開閉操作しない。



ランニングコース

会議室 (3階)

■面積：1部屋 8 m × 13 m

※3部屋繋げると24 m × 13 m

■基本の状態は、会議室1・2（間仕切りを取って繋げている）、会議室3

■各部屋に備品としてテーブル20台、椅子60脚、ホワイトボード1台、案内看板1台を設置

■音響設備（要申請）※会議室1でしか使えない
・スマートフォン等を音響設備に接続して音楽等を流す場合は、接続コードを利用者自身で持参する。

■プロジェクター、ロールスクリーン（要申請）

■利用上の注意

- ・飲食禁止。水筒やキャップ付飲料は可。
- ・床はカーペット。
- ・基本は会議・研修などでの利用。床がカーペットのため、ダンスなどシューズを履いて飛んだり跳ねたりすることは禁止。ヨガや体操など軽運動での利用は可。
- ・壁にポスターなど掲示物を張らない。
- ・防音でない。
- ・備品を使用した場合、元の場所に設置数の通り戻す。
- ・窓やブラインドを開けた場合は閉めて戻す。
- ・間仕切りのブラインドやロールカーテンを閉めた場合は、開けて戻す。
- ・間仕切りを外した際は、必ず元に戻す。
- ・使用後はごみを拾い、掃除機がけを行う。



会議室 (3 階)



武道場 (4 階)

■面積：27 m × 15 m

■利用上の注意

- ・柔道、空手、剣道など武道での利用。
- ・空調設備は師範席、更衣室のみ有。運動スペースに空調はなし。
- ・サーキュレーター4台設置。
- ・畳の上は靴を脱いであがる。
- ・窓やブラインドを開けた場合は閉めて戻す。
- ・使用後は必ずモップ掛けをし、掃除機でゴミを吸い取る。



武道場

武道場 (4階)



更衣室・シャワー（1階）

- ・シャワールーム（券売機で利用券購入：100円）
- ・多目的用シャワールーム
- ・ロッカー ※100円要（返却型）
- ・ドライヤー
- ・洗面台



コンコース (2階)

- ・休憩スペース
- ・共有スペースにつき、ソファ等は譲り合って利用すること
- ・コンコースでの運動はできない
- ・飲食可
- ・長時間の勉強や居眠りなどによる占有は不可
- ・大会やイベントなどの開催時は、物販や選手控え場所などの目的で占有になる場合がある



給水スポット (1階ロビー)

■給水スタンド

- ・冷水、常温
- ・マイボトル、水筒で利用する

■冷水器

- ・各階に設置
- ・車椅子利用者対応

■製氷機

- ・保冷用、アイシング用
- ・飲食用ではない（食べられない）
- ・大量に持ち帰る行為は禁止



給水スポット