

Q1 トレーニング室を初めて利用したいのですが、大丈夫でしょうか？

A1 初めてトレーニング室をご利用の方は、新規利用者説明を受けていただきます。もし当日利用されない場合は、事前に新規利用者受付のみも可能です。専任スタッフが常駐しており、マシン使用方法の説明や運動のサポートをいたします。ご自身のペース、体力に合わせて始めることができ、安心しておこしくください。

Q2 新規利用者受付とは何でしょうか？

A2 トレーニング室を初めてご利用いただく方の受付時間で、初回登録手続き(高校生は学生証又は保険証等の年齢確認します)、ID 番号発行、入室方法などのやり方や利用ルール、マシン案内等の説明を 15 分程度行います。運動習慣のない方や体力に自身のない方でもその方に参考の個別運動プログラムを提供させていただきます。説明会の開始 10 分前にトレーニング室へおこしくください。なお、健康教室プログラム中は対応ができませんので、終了後に対応いたします。

Q3 トレーニング室にはどのような格好で行けばいいですか？

A3 トレーニングウェア(運動のできる服装)・室内シューズ(必須)・タオル・水分等をご持参ください。ジーンズ・スカート等をご遠慮ください。男女更衣室が完備されており、着替えやロッカーへの貴重品保管が可能です。また、トレーニング室利用者は温水シャワーを無料でご使用になれます。

Q4 利用料金はいくらですか？

A4 初回登録料や月会費はありません。1 回ごとの料金制です。利用券の料金は大人(宇城市内・宇城市外):210 円、高校生:100 円、ジョギングコース:50 円です(1 回辺り 2 時間までです)。宇城市外在住の方もリーズナブルにご利用できます。お得な 11 枚つづり回数券(2,060 円)やフリーパス券(3 ヶ月券・6 ヶ月券・12 ヶ月券)もありますので、継続して利用される方にはおススメです。

Q5 トレーニング室の利用はいつでも利用はできますか？

A5 火曜～土曜・祝日 10:00～21:30、日曜のみ 10:00～17:00 までの営業時間になっております。スタッフが常駐しております。休館日は毎週月曜が基本ですが、月曜が祝日の場合は営業しており、翌火曜が休館となります。混雑する曜日と時間は、火曜の夜間です。余裕をもって利用しやすい曜日と時間は、木曜と土曜の夜間です。空きやすい時間帯は、①13:00～15:00、②17:00～18:00、③20:30～21:30 です。

Q6 トレーニング室のマナーや決まり等がありますか？ (2023 年 10 月時点)

A6

●トレーニング室内での携帯電話のご利用は他のお客様のご迷惑になりますのでご遠慮ください。トレーニング室外でのお電話をお願いします。

●主に筋力トレーニングマシンの利用時の禁止事項です。

・単独やグループでの複数の器具の占有(10 分以内を目安に)はお控えください。

・インターバル中の長時間のスマホ操作はお控えください。

・器具を利用しながら長時間の利用者同士の会話はお控えください。

●トレーニング室内での許可のない撮影や録音は禁止です。発見次第、データの削除を求めます。

●利用者同士のトラブルやハラスメント事案や疑いが散見される場合は、利用許可の取消の手続きをさせていただく場合がございます。(第 3 者の立場で遭遇した場合にはスタッフまでお申し出ください)

Q7 運動が苦手な人からはじめたらいいでしょうか？

A7 常駐スタッフと一緒にストレッチから始めましょう。また、5種類の参考運動メニューを準備しております。カウンセリングさせて頂き、各個人の目的に近い運動メニューを無理のない範囲で提案します。有酸素運動マシンや筋力トレーニングマシンの使用方法やポイント、効果等を指導致します。ぜひ、週2回以上の運動を目標にまずは、2ヵ月以上続けましょう。

Q8 有酸素運動マシンは何がありますか？

A8 トレッドミル(ウォーキングマシン)やエアロバイクがあります。トレッドミルは3台あり20分単位での予約制となっています。エアロバイクは5台です。外が雨の日や暑い日等天候に影響せず、ご利用になれます。また、有酸素運動マシンが混雑時には、メインアリーナ2階のジョギングコース(1周174m)をご利用になれますのでご安心ください。

Q9 中学生の利用はできますか？

A9 トレーニング室・ジョギングコースは中学生の利用はできません。高校生から(高校生年代)利用できます。中学校を卒業後すぐも3月末まで利用はできません。保護者の方と一緒にあっても受付をしておりませんので、ご了承ください。

Q10 ウイングまっばせトレーニング室の主な特徴はありますか？

A10 初心者から中級者、リハビリ目的の方・高校生・高齢者の方など幅広くご利用されています。公共施設の為、1回利用ごとの料金制で、利用料もリーズナブルです。また、利用料1回2時間で、マシン利用だけでなく、健康運動教室にも参加ができ、ご希望にあった運動が選択できます。また、アットホームな雰囲気と利用者同士のコミュニケーションも盛んです。トレーニング室でお知り合いになる方も多く地域交流や情報交換の場としても、にぎわっております。全体利用者のうち、だいたい男性7割・女性3割の状況です。

Q11 トレーニング室専用のポイントカードとは何ですか？

A11 トレーニング室利用ごとに、ポイントを付与するスタンプ式のポイントカードです。40ポイント溜まると無料券としてトレーニング室をご利用ができます。毎月ポイント倍増日があり、メンズ2倍デイ・レディース2倍デイ・夫婦で幸せの日2倍デイ・トレーニング室の日3倍デイ・金曜土曜の日2倍デイを設定しています。毎月発行されるポイント早見カレンダーをご確認ください。運動をしてポイントを楽しく貯めていきましょう。

Q12 ジョギングコースはどのように利用ができますか？

A11 ジョギングコースは、1回2時間50円でご利用になれます。トレーニング室の券売機で、ジョギングコースの利用券をご購入ください。初めてご利用される方は、トレーニング室の初回登録手続きが必要です。また、高校生(高校生年代)からの利用可能で、小学生や中学生のご利用は保護者が同伴であってもご利用はできません。ジョギングコースの場所は、メインアリーナ2階の通路になり、トレーニング室内から2階にあがる階段を使用します。1周約174mあり、左回りをご利用ください。メインアリーナの利用状況(イベントやスポーツ大会等)によっては、ジョギングコースが休止する場合がございますので、あらかじめご了承ください。

Q13 健康運動教室はどのように参加ができますか？

A11 トレーニング室内で実施している健康運動教室は、1回分の利用券で、追加料金なし、事前予約なしで初心者からでも参加しやすい集団指導教室となっております。主に、ストレッチ、エアロビクス、ヨガ、筋力トレーニング、ステップ運動等の教室があります。毎月発行される別紙の健康運動教室プログラムをご確認頂き、教室内容や時間をご確認頂きご参加ください。1回あたり2時間のご利用時間内で、マシン利用や健康教室参加を併用してご利用される方が多く、充実した運動時間をお過ごしください。ご不明な点があれば、スタッフまでお尋ねください。