

# 天白スポーツセンター トレーニング室利用案内

## 【 利用時間 】

曜日	時期	開場時間
月～木・土曜日	4月～3月	9:30～21:30
第2・4・5金曜日 及び日曜日・祝日	4月～3月	9:30～18:00

## 【 休 場 日 】

- ・第1・第3金曜日  
(祝日の場合は開場いたします)
- ・年末年始  
(12月29日～1月3日)

## 【 利用料金 】

種類	大人	高齢者 市内在住 65歳以上	中学生	内容	
1回券	300円	100円	100円	購入日当日限り有効	
回数券	5回券	1,000円	300円	400円	有効期限なし ※高齢者は入場時に身分証明提示
定期券	1ヶ月	1,600円	500円	800円	購入日より1ヶ月又は1年有効 ※回数制限なし ※記名者本人のみ有効 ※高齢者は入場時に身分証明提示
	1年	12,800円	4,200円	6,400円	

※中学生の方は利用券購入時に総合受付で「生徒手帳」を提示してください。

※大人とは、15歳以上の方（中学生又はこれに準ずる学校に在学する方を除く）です。

※身体障害者手帳・戦傷病者手帳・被爆者手帳・精神障害者保険福祉手帳・愛護手帳等の交付を受けている方は、各種手帳を受付で提示していただくことにより使用料が免除となります。

※名古屋市内在住の65歳以上の方は敬老手帳・運転免許証等の提示で高齢者料金となります。

## 【 利用上の注意 】

- 心臓病・高血圧・糖尿病の即応歴のある方は、医師の指示を受けてからお越しください。
- トレーニングウェア・室内専用シューズをご用意ください。  
(ジーンズ・スカートや外靴でのご利用はできません。)
- 小学生以下のお子様連れや酒気を帯びてのご入場はお断りいたします。
- 利用中、他のお客様へ迷惑のかかる行為はおやめください。
- ご利用にあたっては、トレーニング室係員の指示に従ってください。
- マシントレーニングは提示されている使用方法をお守りください。

## 【 はじめて利用されるお客様へ 】

健康運動指導士等の専任指導員がご指導しますので安心して始められます。

受付時間	平日	9:30～21:30
	金・日・祝	9:30～18:00

▼ 次の3つのコースからご希望のコースをお選びください▼

オリエンテーション	フリーコース	トレーニング経験のある方または経験者と同伴する方 (マシン等の説明を必要としない方を対象にします)
	ワンポイントコース	特定の器具だけを使いたい、 またはマシンの操作の要点だけを知りたい方
	ビギナーコース	初心者の方 (マシンの使い方からトレーニング方法まで詳しくご説明します)

指定管理者：TAC・テルウェル共同事業体

<https://www.tenpaku.sc.jp> TEL 052-806-0551