

## ■ ご来館～ご利用までの流れ

ご利用カードを作成いただき、講習(要予約)を受講していただく。

楽集館受付にて、ご利用カードをカード入れに提出して頂き、利用簿にお名前又はカード番号の下4桁、利用時間を記入する。

町民の方は無料、町外の方は利用料**100円**をお支払ください。  
又、ロッカー利用を希望の方は受付で管理している鍵を借りてご利用下さい。なお、お荷物・貴重品等は自己管理をお願いいたします。

ウォーミングアップ・ストレッチを十分に行い、トレーニングを始めましょう！

■ 北牧楽集館 トレーニングルームでご利用頂けるマシン・機器一覧

①	有酸素トレーニング	ウエルロード 3台、アクティブ・サイクル 2台、リカンベントサイクル 1台
②	筋力トレーニング	チェストプレス、ラットプルダウン、レッグプレス、レッグエクステンション 各1台 シットアップベンチ 2台
③	身体計測	全自動血圧計、体重計 各2台

