

トレーニング室利用案内



利用時間

全日 7:30 ~ 20:50 (受付 7:25 ~ 20:00) *1回3時間以内



利用料金

区分	1回(3時間以内)	回数券(5回+1回)
大人(高校生以上)	300円(税込)	1,500円(税込)
小人(中学生以下)	100円(税込)	500円(税込)

- 横浜市スポーツセンター条例施行規則第11条に基づき、知的障害と判定を受けている方、身体障害者手帳及び精神障害者保健福祉手帳をお持ちの方は、事前に手帳を提示いただければ、本人と介護者の利用料金が半額となります。
また、駐車場をご利用の場合は、駐車場利用料金の全額が免除となります。詳細につきましては、お問い合わせください。
* 身体障害者手帳、愛の手帳、精神障害者保健福祉手帳、障害者手帳アプリ「ミライロID」のいずれかをご提示。
- お一人でトレーニングが困難(マシンの乗り降りなど)な方は、介助者と同伴でご利用ください。
- 障がい者介助以外の同伴入場は、有料となります。
- 土曜日は、学生無料(高校生以下、一日1回3時間以内)で利用可能です。
利用前に、学生証を提示(小学生は不要)して下さい。 * 土祝も適用
* 土曜の無料はバドミントン・卓球・トレーニング室いずれかを1日1回のみ無料となります。
- 毎月5日・15日は、「[濱ともカード](#)」の提示により、トレーニング室利用料金を100円割引いたします。濱ともカードのご提示がない場合は、優待は受けられません。
その他の割引との併用はできません。
※トレーニング室回数券でのご利用はできません。
- 回数券の有効期限は、2027年3月末日となります。
- 「InBody (型番370)」のご利用は、別途¥200(税込)となります。
* トレーニング室をご利用せずに、InBodyのみ測定でも可。



利用手順

- 1) トレーニング室内の混雑状況を確認の上(現地、ネコの目)、ご利用をお願い致します。
- 2) 券売機にて利用券の購入、または各種割引および電子マネー・キャッシュレス決済の場合は、窓口をご利用ください。お支払い後の返金は致しかねます。
トレーニング室・回数券の購入は、現金のみの取り扱いとなります。
- 3) 窓口で受付後に、番号札を受け取り下さい。
- 4) 更衣室にてお着替え(トレーニングウェア、室内履きなど)を済ませていただき、番号札を着用のうえトレーニング室をご利用下さい。
- 5) 初めてご利用の方は、「利用調査票」をご記入の上、スタッフが案内致します。
経験者でもフリーウエイトエリアを初めてご利用の方は、スタッフへお声かけ下さい。
- 6) ご利用後は、番号札をトレーニング室カウンターへ必ず返却をお願い致します。

持ち物



- 運動に適した服装(スポーツウェア等、伸縮性、吸湿性のあるもの)
 - * ジーンズやスカート等、運動に適さない服装でのご利用は不可。
 - * 室内シューズ、ハーフパンツの有料レンタルあり。Tシャツ、靴下、タオル販売あり。
- 室内シューズ
 - * 裸足、靴下、踵の無いサンダル等でのご利用は不可。
- 飲み物、タオル等

ご利用上の注意事項



- マシン、器具は限りがございます。譲り合ってご利用下さい。(20分を目安にご利用ください。)
- マシン、ベンチなどに座ったままスマートフォン・携帯電話などの操作は、ご遠慮下さい。
- トレーニング室内でのスマートフォン、携帯電話などでの通話はご遠慮下さい。
- 施設内は、撮影禁止となっております。予めご了承下さい。
- 貴重品、手荷物などの管理は自己責任となります。当施設では責任を負いかねます。
- 利用時間3時間を越えて継続する場合は、再度利用料金が必要となります。

- ご自身で安全にコントロールできる種目、重量でトレーニングをお願い致します。
- 健康状態に不安のある方は、予め医師と相談の上ご利用下さい。
 - * 場合によっては、利用をお断りする場合がございます。
- ご妊娠されている方は、腹部の圧迫が加わるもの、瞬発性のもの、また転倒の恐れがあるものおよび高重量でのトレーニング等は避けてご利用下さい。

- 小学生以下のみでのご利用はできません。必ず利用者1名につき、保護者などの同伴1名(有料)が必要です。
- 19時以降の中学生以下のご利用は、保護者などの同伴もしくは送迎が必要となります。
- 中学生以下は安全上、使用できる機器が限定されます。予めご了承下さい。
 - * エアロバイク、リカンベントバイク、チンニング、腹筋台、背筋台が利用可。

- 営利目的のパーソナルトレーニング、指導、スクール開催および営業活動は禁止しております。
- 部活・サークル等(団体)としてのご利用はできません。
- トレーニング室でのお食事、飲酒または酒気を帯びた方はご遠慮下さい。
- 室内の風紀を乱す行為、他の利用者に迷惑をかける行為、スタッフの指示に従わない場合は、施設利用をご遠慮していただく事がございます。

- マスクの着用に関しては個人の判断に委ねます。
マスクを着用して運動やスポーツを行う場合は、体温を下げにくくなって熱中症になりやすくなるのでご注意ください。息苦しさを感じた時はすぐにマスクを外すこと、休憩を取ること等、無理をしないようお願い致します。

【トレーニング室混雑状況目安】



2025年4月更新