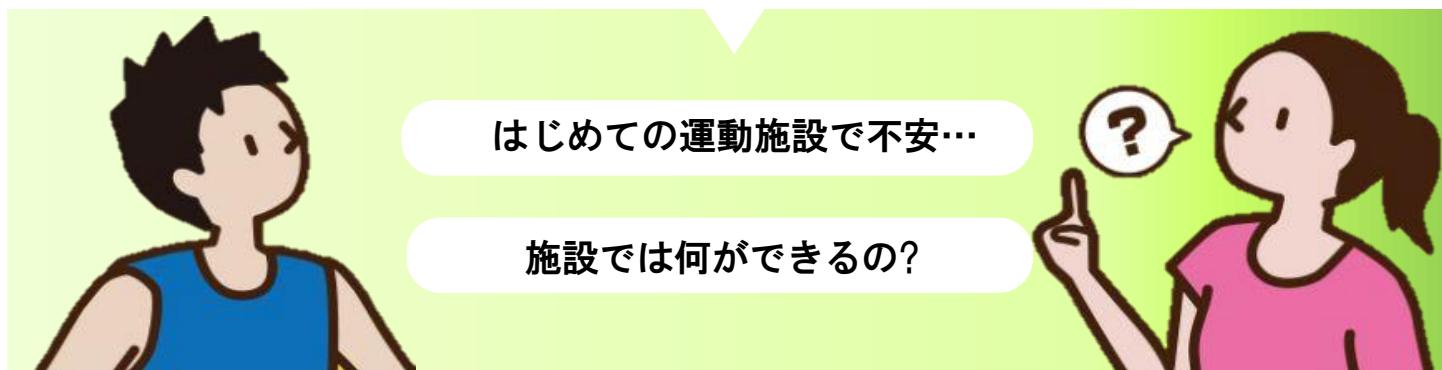


伊藤鋳業アリーナつがるを使ってみよう!



ご興味がありましたら、まずは利用してみましょ!不安や疑問は何でもおたずねください。

1回利用のメリットは...

①事前登録も必要なく、即ご利用できます!

②低価格な利用料金で運動ができます!

③初めてでも安心! スタッフがしっかりサポートいたします。



CHECK!!

初めてでも・おひとりでも

個人利用でできること

【常時利用可(屋内)】

- ・トレーニングルーム
- ・ランニングコース
- ・コインシャワー

【常時無料利用可(屋外)】

- ・3×3コート
- ・健康遊具
- ・ランニングコース

【開催日のみ】

- ・スポーツ教室参加
- ・アリーナ個人開放

種目

バスケットボール、バレーボール
バドミントン、卓球、フリー開放

※スポーツ用具のレンタルがございます。

※スポーツ教室は事前申し込みが必要です。

空きがございましたら、当日でも申込可能です。

※開催スケジュールは、HP・館内掲示等でご案内しております。

※休館日のご利用はできません。

CHECK!!

ご利用の流れ

利用券購入

フロント横の券売機で、ご利用になる室場の利用料金券をお買い求めください。
便利でお得な回数券も販売しております。
ご希望の方はフロントまでお声かけください。



最上段の該当利用料金ボタンをPush!!

ご購入の方は、
声がけください。
ご案内いたします。



入館受付

フロントへ利用料金券をお出しください。
ご利用室場への行き方等簡単なお説明をいたします。

お着替え

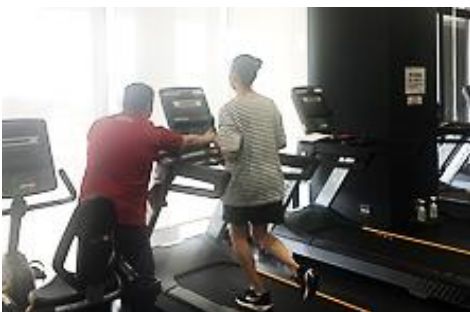
入館受付後、更衣室でお着替えをお願いいたします。
動きやすい服装、トレーニングシューズ、タオル等をご用意ください。
熱中症予防のため、水分はこまめに摂りましょう。



ご利用スタート

トレーニングルーム

あなたの目的にきっと合う様々なマシンをご用意!
マシンの使い方わからないことは、「トレーニングはじめて教室」でスタッフがサポートいたします。
お気軽にお声かけください!!



ランニングコース

1周260mのランニングコースで、悪天候でも心配なくランニングやウォーキングを楽しめます!!



スポーツ教室 (スタジオプログラム)

初めての方でも大丈夫!
人気のヨガや格闘技の動きを取り入れたエクササイズなど簡単なプログラムをご用意しております。



シャワー・ドレッサー

運動の後は、シャワールームで汗を流しましょう。
洗面化粧台コーナーも設けておりますので、気持ちよく身なりを整えるのにお使いください。



退館

使い方が
よくわかったよ!



楽しかったね!

ご利用はいかがでしたか?
実際に使ってみて、わからなかったことや不安なことがございましたら、なんでも相談してください。
スタッフがお客様に合った続けられるプランをご提案させていただきます。



アリーナ個人開放

個人開放は予約なしで、スケジュールに応じた種目・時間で1名からご利用いただけます。
週末も開放しており、ラケット・ボールのレンタル(有料)・ロッカーも完備しておりますのでご家族・ご友人とお誘い合わせのうえ、お気軽にご来館ください！



その他屋外施設

体育館屋外にも3×3コート、ランニングコースや様々な健康器具、遊具を設置した多目的広場があります。
体育館施設を隅々までお楽しみください。



駐車場

体育館東西南部には最大792台の駐車可能な駐車スペースがあります！
混んでいて駐車できないかものような心配はありません!!



伊藤鋳業アリーナつがる
(つがる市総合体育館)

〒038-3138 青森県つがる市木造若緑64番地

■開館時間: / 9:00~21:00 ■休館日: 第3月曜日(祝祭日の場合は翌日)

TEL.0173-23-3231 / FAX. 0173-23-3251

HP <https://tsugaru-arena.com/>

