

# 法人チケットの ご利用案内

“やまびこスケートの森”は、  
スケートリンクやトレーニングルームなどが揃った  
施設です。

法人チケットでは、上記施設はもちろん、他にも色々な  
施設が利用出来ます。

ご利用案内を確認の上、ぜひご利用ください！



# ☆利用手順☆

① 利用希望場所の受付(別表に記載)にて法人チケットを提示してください。

② スタッフの指示に従ってご利用いただけます。

(事前予約が必要なサービスをご利用希望の際は、受付若しくはお電話等で承ります。)

☆利用可能施設・時間等は別紙にてご案内いたします。

## 健康増進施設

### トレーニングセンター



400mリンク



アイスアリーナ



すわっこランド



ロマネット

# 健康増進施設

# トレーニングセンター

- トレーニングルーム
- 運動メニュー作成
- 栄養指導
- 体組成測定・歩行姿勢測定
- やまびこレッスン
- パートナーストレッチ



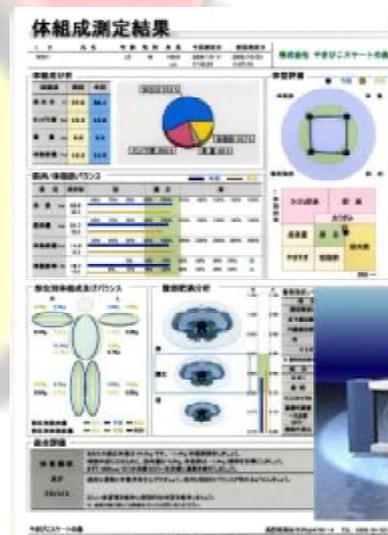
トレーニングルーム利用の他、トレーニングメニューの作成を行っています。目的に応じたメニューでより効果的なトレーニングを行いましょう。

体組成測定や歩行姿勢測定で、今の身体のチェックもできます。

栄養指導と合わせて結果をもとに、トレーニングメニュー作成するのも、おススメです！



歩行姿勢測定



体組成測定



アリーナ2Fスタジオ及び、トレーニングセンター第2スタジオでは、エアロビクス及び健康教室も開催しております。

なお法人チケットは、トレーニングルーム、屋外施設、フィットネス(エアロビクス・健康教室等)、ケアルームのご利用では、併用利用ができます。(ただし利用当日に限ります)



体の各部を鍛えるマシン・フリーウェイトなど、本格的なトレーニング機材を用意しております。

「ゆったり」でも「みっちり」でもご自分のペースでご利用下さい。

エアロバイク、トレッドミル、クロストレーナーといった有酸素運動器具が揃っています。脂肪燃焼効果が期待できます！お好きなマシンで気持ちいい汗をかきましょう！



フリーウェイトスペースには、スクワットラック、ベンチプレス台×2、ダンベル、アームカール台等が揃っています。筋力トレーニングに慣れてきた方におススメのスペースです！

フリースペースでは、TRX、ウォーターバック、メディシンボール、バランスボール、昇降台等が揃っています。



# 他にもこんな施設が 利用できます！

## ●すわっこランド



## ●ロマネット



## ●アイスアリーナ



# やまびこスケートの森 法人チケット ご利用内容

★新しく追加された項目

	チケットでご利用できる内容	説明	営業時間	チケットのみ (各1回利用)	チケット+現金 (各1回利用)
トレーニングセンター	トレーニングルーム	トレーニングルームの使用ができます。	定休日:月曜日 火・木:12時～21時 水・金:10時～21時 土 :9時～19時 日・祝:9時～17時	1枚	1枚
	トレーニングメニュー作成 ※1	専門スタッフが個別トレーニングメニューの作成をします。		3枚	1枚+1500円
	やまびこレッスン	やまびこで行うレッスンに参加できます。 (レッスン開催時間をご確認下さい)		1枚	1枚
	栄養指導 ※1	食事調査を行い専門スタッフがアドバイスを 行います。		3枚	1枚+1500円
	★パートナーストレッチ ※1	15分のパートナーストレッチが受けれます。		2枚	1枚+200円
	★体組成測定	BOCA X1という装置を使い、体組成測定が できます。		2枚	1枚+200円
	★歩行測定 ※1	NEC歩行姿勢測定機を使用し、歩行姿勢の チェックができます。		2枚	1枚+200円
スケート	国際スケートセンター ※2	スケート滑走が出来ます。 (貸しスケートは別料金)	一般滑走時間 (HPをご確認下さい)	1枚/大人1人 又は 子供2人	
	アイスアリーナ ※2 TEL:0266-24-2494				
お風呂	★すわっこランド ※3 TEL:0266-54-2626	施設の入場に使用できます。	定休日:木曜日 10時～22時	1枚/2人	
	★ロマネット ※3 TEL:0266-27-6080	施設の入場に使用できます。	定休日:火曜日 朝風呂:5時30分～9時 浴室利用:10時～22時30分	1枚/2人	

※ 1 要予約になりますので事前にお電話下さい。

※ 2 悪天候でのリンクコンディション悪化や、リンクの貸し切りにより使用できない場合がございます。HPで利用状況をご確認下さい。

※ 3 ロマネット・すわっこランドの利用は1枚で2名様まで可能です。(子供の利用も1名とします)

問い合わせ:やまびこスケートの森 トレーニングセンター:0266-24-5210