

エアロバイク 利用ガイド



エアロバイク(リカンベントバイク)とは

リカンベントバイクはエアロバイクの一種です。背もたれがついていることで上半身が固定され、心臓に負担をかけることなくトレーニングをすることができます。またペダルの位置が身体より前にあるため膝への負担が軽減されます。体幹をサポートしながら、筋力向上、筋肉量アップ、心肺機能向上などを目指し、トレーニング初心者の方でも簡単にご利用いただけます。

利用案内

- 《時間》 午前9時30分～午後3時30分(最終受付は午後3時)
※利用は1コマ30分以内(準備～運動～片付けを含めての時間)の利用による入れ替え制です。ただし、マシンが空いていて再度使用したい方は、受付カードを返却後にもう一度受付に申し出て利用可能。再度の利用の場合、利用料金があらためて発生します。
- 《休館日》 毎週火曜日(火曜日が祝日の場合はその翌日)、年末年始
- 《場所》 ひのき荘1階 旧情報通信室(利用申込みは1階受付窓口)
- 《対象》 高校生以上ならどなたでも
- 《料金》 100円 ※市内在住60歳未満・市外の方は別途センター使用料がかかります。

《利用の手順》

- ① 申込は当日申込・事前申込(電話予約可)で承ります。
※事前予約は申込日より1週間先の日付まで指定可能。重複予約は不可とします。
- ② ご利用時間に窓口で使用料金(1回100円)をお支払いください。
※釣銭対応が出来かねますので、100円硬貨をご用意ください。
※ご連絡無く開始時間より5分遅れた場合は、キャンセルとさせていただきます。
事前にご連絡いただいた場合は、予約時間内であればご利用いただけます。
- ③ 受付時間の5分前から受付を承ります。受付カードを受け取り、準備を整えてから運動を開始してください。
- ④ 終了時間には運動を終え、マシンの清掃をして、カードを返却します。

《利用される方へのお願い事項》

- ① 運動の際は、安全のために運動靴(内履き)を着用してご利用ください。
スカートでのご利用はご案内できかねます。
- ② 使用中は周囲の人との会話は極力控えください。
- ③ 終了時間を守っていただき、ご利用後は備え付けのタオルで、マシンに触れた部分の清掃をお願いいたします。
- ④ ご利用マニュアルに記載されたボタン以外は操作をしないようお願いいたします。

申込み・問合せ

越谷市立老人福祉センターひのき荘

電話 973-7903