

中土佐町スポーツ文化センター 2階ホールのご案内



2階ホール利用料金

区分	施設利用料金 (1時間)	シャワー利用料金 (1回)
町内	100円	100円
町外	200円	200円

※施設利用者は、15歳以上（中学生除く）で器具使用のオリエンテーション受講者に限ります。

※1時間当たりの施設利用者の上限は10名です。

※1時間当たりの利用者が定員に満たない場合は、町は他の利用者の利用を許可する場合があります。

※施設使用前後にアルコール消毒液で手指を消毒してください。

中土佐町教育委員会

トレーニング器具の紹介

エアロバイク



アップライトバイク 2台



ワットバイク 1台

自転車こぎのエクササイズができるマシンです。
ひざへの負担が軽く、動作も簡単なので初めての方におすすめです。
ワットバイクはアスリートのパフォーマンス向上にも使われている機種です。

トレーニングマシン



レッグプレス&カーフエクステンション 1台

下半身を鍛えるマシンです。
対象筋群：大臀筋、大腿四頭筋、
ハムストリングス、
下腿三頭筋
ウェイトタック重量：100kg
(約2倍の負荷がかかります)



チェストプレス 1台

上半身を鍛えるマシンです。
対象筋群：大胸筋、上腕三頭筋、
三角筋（前部）
ウェイトタック重量：100kg

ランニングマシン



ウォーキング、ランニングができるマシンです。
時速0.3km～20.0km、傾斜も調節可能です。
グリップコードを腰につけることで走行中コントロールボックスから一定距離を離れた場合には自動停止します。

自重トレーニング

自分の力を使ったトレーニングができます。
マシン使用前後のアップ、クールダウンにもご利用ください。



バランスボール

体幹トレーニングや骨盤周りの刺激が可能です。意識を持って運動することで、効果も変わります。



ストレッチポール

肩や背中、腰などのストレッチやエクササイズに利用できます。



トレーニングチューブ

肩や背筋、下半身の筋トレができます。



マット

ストレッチの際に1～2枚敷いてください。



体組成計

部位別の筋肉量等が測れます。

ご利用について

2階ホール利用の流れ

初めて利用される方は、利用許可申請書の提出及びオリエンテーションの受講が必要です。

教育委員会に利用許可申請書の提出、オリエンテーションの受講



利用許可証の発行（教育委員会）



教育委員会又は上ノ加江公民館へ施設の予約（TEL可）・利用申請及び利用料の納付



教育委員会（時間外は宿直室）又は上ノ加江公民館等で鍵の受け取り

教育委員会：月曜～金曜日 8：30～17：15
土日祝日及び時間外は宿直室
上ノ加江公民館：月曜～土曜日 9：00～17：00



中土佐町スポーツ文化センター2階ホールで利用、施設使用簿の記載



鍵の受け取りをした場所へ速やかな鍵の返却

※申請書は中土佐町ホームページでダウンロード可能です。

注意・禁止事項

- ◇酒気を帯びた者の利用
- ◇土足での入場
- ◇食事・喫煙
- ◇他人に迷惑となる行為、他人に不快感を与える行為
- ◇施設や器具等を破損する行為
- ◇危険物の持ち込み
- ◇トレーニング器具の占有
- ◇許可なく器具を持ち出す行為及び目的外使用
- ◇適切な服装で運動すること
- ◇各器具に合った正しい使用方法で使用する
- ◇使用後は施設や器具を清掃し、ごみは各自で持ち帰ること
- ◇電気、空調設備を使用した場合は、必ず消すこと

※施設管理のため、監視カメラを設置しています。ご了承ください。

中土佐町スポーツ文化センター

住所：高知県高岡郡中土佐町上ノ加江778番地1

使用可能時間：8：30～22：00

施設予約：中土佐町教育委員会（☎52-2661）月～金

住所：中土佐町久礼6663-1 中土佐町役場1階

上ノ加江公民館（☎54-0950）月～土

住所：中土佐町上ノ加江2767番地2