

ホワイトリング

トレーニングルーム

Training Room

運動を始めたい方！運動不足でお悩みの方！
シェイプアップに興味がある方！初心者の方でも指導員が優しく教えます。
すべての方が、お気軽にご利用頂ける空間を提供致します。



利用時間

- ・ 8:30～21:00
- ・ 大会等に伴い利用時間を短縮する場合があります

休館日

- ・ 第2、第4 月曜日
- ・ 年末年始
- ・ その他 大会や保守点検に伴いトレーニングルームを臨時休室とする場合があります

利用料金

一般

1回券
500円

回数券
5,000円

シルバー/高校生

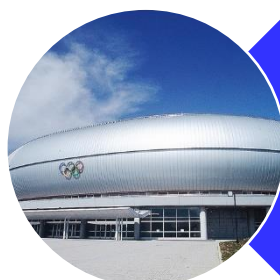
1回券
300円

回数券
3,000円

- ・ 一般
➡ 高校卒業から 59 歳まで
- ・ シルバー、高校生
➡ 60 歳から
➡ 高校入学から
- ・ 回数券
➡ 11 回分/券

会費制ではなく、1回券なのでご都合に合わせてお気軽にご利用ください。
回数券は、11回分なのでお得です！

充実のトレーニングマシン



ホワイトリング

〒381-2204

長野市真島町真島2268-1

☎026-283-7977

ホワイトリング 指定管理者 (株)フクシ・エンタープライズ

トレーニングルームご利用のお客様へ

定期休館日

第2、第4の月曜日

※大会やイベント、保守点検等の関係によって
臨時休館日を設けることもございます。
館内掲示やホームページでご確認ください。

マシンの紹介



フリーウェイト

- ・ベンチプレス
- ・ハーフラック
- ・スミスプレス
- ・ダンベル1kg~10kg
- ・ダンベル12.5kg~30kg
- ・アジャストベンチ 2台
- ・ケーブルコラム
- ・ロープトレーナー
- ・EZバー



トレーニングマシン

- ・レッグプレス
- ・シーテッドレッグカール
- ・レッグエクステンション
- ・ヒップアブダクション
- ・ロウ/リアデルト
- ・ラットプルダウン
- ・チェストプレス
- ・フライ/リアデルト
- ・アブ/バック



有酸素マシン

- ・トレッドミル 4基
- ・リカンベントバイク 3基
- ・アップライトバイク 3基
- ・アークトレーナー
- ・Xライド
- ・ラテラルX 2基



その他

- ・インボディー
- ・体重計：体脂肪計
- ・血圧測定器

- 中学生以下は、ご利用できません
 - 刺青、タトゥーの露出はお控えください
 - 適した服装でご利用ください
・ジャージ、スポーツシューズ
 - 貴重品等は、自己管理願います
紛失、窃盗の責任は負い兼ねます
 - ロッカーキーは、自己管理願います
 - ロッカーキー紛失は3,000円を請求します
 - 酒気帯び、飲酒はご利用できません
 - 飲料水はフタ付きをご用意ください
 - 安全と譲り合いにご協力ください
 - 更衣室での携帯電話、スマートフォンの使用はお控え下さい
 - トレーニングルーム内での通話厳禁とマナーモードにご協力願います
 - 21:00 退室・21:15 退館となります
- ◆ トレーニングルーム内では
利用ルールに倣い、指導員の
指示があるときは、ご協力を
よろしくお願いいたします。



大会の関係で変更や臨時休館もございます。ご理解ご協力のほど、よろしくお願い致します。