



勤労でいい汗かこう!!



勤労福祉会館のトレーニング室は、皆様に気軽に楽しく汗を流していただき、健康・体力の維持・増進をはかっていただくことを目的とした施設です。

トレーニング室は会員制です。

利用をご希望の方はトレーニング器具を安全に利用していただく為に、**初回のみ下記の講座を受講**していただきます。

入会方法

- 講座日 ▶ スポーツトレーナー在室日のみ(前日までに要予約)
- 時間 ▶ 午前11時～午後2時～(各回定員4名)
- 対象者 ▶ 18歳以上(高校生不可)
- 受講料 ▶ 400円(1階券売機にてチケット購入)
- 内容 ▶ 利用方法説明、器具使用説明
- 持ち物 ▶ 室内シューズ、トレーニングウェア、タオル、飲物



利用時間

- 平日 ▶ 午前9時～午後8時45分
- 日曜・祝日 ▶ 午前9時～午後4時45分
- 休館日 ▶ 毎週火曜日(祝日除く)・年末年始



利用料金

- 1回 ▶ 400円(2時間)
- 回数券 ▶ 4,000円(11枚)

1回お得!

お問合せ・お申込み

明石市立勤労福祉会館

TEL . 0 7 8 - 9 1 8 - 5 4 2 2

【住所】明石市相生町2-7-12

【ホームページ】<http://www.nem-shiteikanri.jp/shisetsu/akashi/>

多目的ホール（使用例）



会議・研修・発表会など多用途の利用が可能です。（食事可・飲酒不可）

椅子・机は壁面の扉に収納されています。ご利用者様で準備と片付け（現状回復）をお願いします。

☆付属設備貸出あります☆

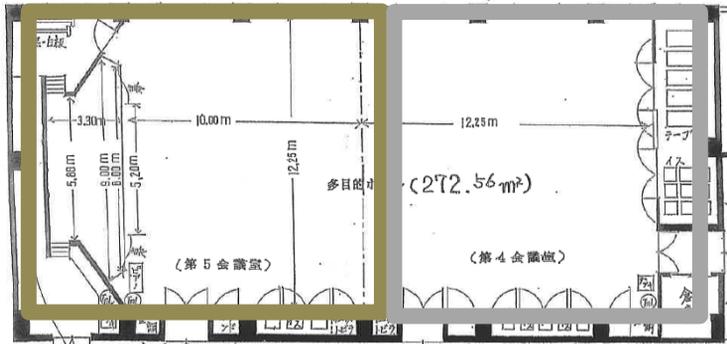
（例）

スピーカーシステム（マイク2本付）¥1,800

ピアノ¥2,400 プロジェクター¥1,200 など

第5会議室側

第4会議室側



定員

多目的ホール 216名 (272.5㎡)

第5会議室 80名 (122.5㎡)

第4会議室 100名 (150.0㎡)

☆ご利用人数・ご利用目的によって、多目的ホールを半分に区切ってご利用いただけます。



ステージ上のスクリーンが使用できます。

部屋の料金、時間帯などはホームページ内、施設案内・ご利用ガイドをご参照ください。

HP



第2講習室（使用例）



- 定員 30人
- 75㎡
- 食事不可
- 土足厳禁



☆付属設備貸出あります☆
(例)

ピアノ ¥2,400
ハンドマイク ¥1,200
プロジェクター ¥1,200
備付スクリーン 無料

防音室で、ピアノを常設しているお部屋なので、音楽の練習に最適です。
また、ヨガ、ピラティスや会議、研修など多用途の利用が可能です。



椅子・机は壁面の扉に収納しています。
利用者様で準備・片付け(現状回復)をお願いします。



入口入って右側の扉にスリッパを収納していますので、ご自由にお使いください。

部屋の料金、時間帯などはホームページ内、施設案内・ご利用ガイドをご参照ください。



和室（使用例）



- 定員30人
- 約20帖
- 食事不可

座布団は押し入れ、座卓は襖（窓）側に収納しています。
利用者の方で準備と片付け（現状回復）をお願いします。



着付けやヨガなどの各種教室のほか、会議や研修にもご利用いただけます。



部屋の料金、時間帯などはホームページ内、施設案内・ご利用ガイドを参照願います。

