



「フリーウェイトエリア」が トレーニングルームに5年ぶりに復活！

3月24日より、「パワーラック」を設置

株式会社札幌ドームは、健康づくり・体力づくりのために気軽にご利用いただける施設「トレーニングルーム」を2002年10月より運営しております。

このたび、トレーニングルームご利用者さまのご要望を受けて、トレーニングマシン「パワーラック」を再設置することとなりました。バーベルなどを使ったフリーウェイトトレーニングを安全に行えるよう設計されたマシンで、より本格的なトレーニングが可能となります！

【設置するマシン】パワーラック

本格的なトレーニングを可能にする多機能なフリーウェイトマシンです。スクワット、ベンチプレス、デッドリフト、懸垂などの主要な種目を安全に行えるよう設計されており、トレーニングの幅を大きく広げてくれます。初心者～上級者まで幅広くお使いいただけます。

▶おすすめポイント

- ・安全に追い込める＝高重量にも挑戦しやすい
- ・フォーム練習も安定して行える
- ・成長スピードが速くなる

【運用開始日】2026年3月24日(火)～



※フリーウェイトエリアは2021年3月に新たなウェイトマシン導入のために撤去いたしましたが、お客さまからのご要望を受け、このたび5年ぶりに設置することとなりました。

※2026年3月22日(日)をもちまして、TOP600（有酸素マシン）は撤去いたします。

参考：トレーニングルーム 概要

- 場所 大和ハウス プレミストドーム 南北連絡通路内（南寄り）
- 基本営業時間 9:30～21:00（受付時間 9:30～20:00）
- 利用料金（税込）
 - ・1回：600円（高校生・65歳以上は360円）
 - ・回数券[11回分]：6,000円（高校生・65歳以上は3,600円）※ご利用は高校生以上のみとなっております（中学生以下の利用はできません）。
- 施設内容
 - ・プレートローディングマシンエリア（5機種5台）
 - ・**ウェイトマシンエリア（14機種14台）** ※このエリアに「パワーラック」を設置いたします。
 - ・有酸素マシンエリア（5機種20台）
 - ・パワープレート（有料プログラム）
 - ・その他（ストレッチエリア、測定コーナー、更衣室、休憩スペース等）