

# 【 ウォーム混雑状況 (2026年2月 現在) 】

日によって異なりますが、2026年1月の平均来館人数を参考  
に混雑状況の目安を作成いたしました。

【マシンのみご利用方は     の時間帯がおすすめです。】

		月	火	水	木	金	土
午前	9:00 ~10:30						
	10:30 ~11:30						
	11:30 ~12:30						
午後	13:30 ~15:00						
	15:00 ~16:00						
	16:00 ~17:00						
夜間	17:00 ~20:00						

	非常に混み合います
	混み合います
	マシントレーニングは 比較的に利用しやすいです
	空いています ご利用おすすめの 時間帯です！

**赤色の時間帯が**  
特に混み合います。

マシントレーニングのみ実施の方は

◇お昼前 ◇夕方 ◇夜間 の  
時間帯のご利用をおすすめいたします！

