

トレーニング室利用案内

初・中級者を中心に健康・体づくりができるようトレーナーを配置して安全にかつ効果的に運営をすすめていく事を目的とします。

1. 利用時間
月～金 9：00～22：50（最終入場時刻 22：30）
土日祝 8：00～21：50（最終入場時刻 21：30）
※シャワー、着替えなどを含め上記の時間までに退館してください
2. 休館日
毎月第4月曜日（但し、祝日の場合は、翌日が休館日となります）
年末年始（12/29～1/3）
3. 利用資格
高校生以上の利用者講習会修了者のみ
4. 利用料金
150円（1時間30分以内）
※延長する場合は再度、使用券を購入して再入場してください。
5. 市民無料開放時
第1月曜日は市内在住・在勤・在学の方は利用料金が無料になります。
（5月は子どもの日、10月は体育の日、11月は勤労感謝の日）

6. 利用方法

①はじめての方



②2回目以降の方



※一度登録された方（講習会修了者）は、再登録の必要はありません。

7. トレーニング室利用上の注意事項

- ① トレーニングウェアと室内用シューズを着用してください。（外で使用した靴は不可）
- ② 貴重品は必ず、1階ロビーにある貴重品ロッカーをご利用ください。
- ③ 荷物はできるだけ少なくして来室して下さい。または1階更衣室内ロッカーをご利用ください。
（カギ付きのロッカーは数に限りがあります。）
- ④ 室内での食事や喫煙はできません。（ガム、あめ類を含みます）
水分補給はフタ付のボトル（水筒、ペットボトルなど）か冷水機をご利用ください。
- ⑤ マシン使用後は、備え付けのタオルで拭いてください。
- ⑥ 他の方の迷惑、危険となる行為はしないでください。
また休憩を取る際はマシンから離れ、譲り合ってください。
- ⑦ 具合の悪い場合は、トレーニングを中止してトレーナーにお声かけください。
（応急処置の上、救急車を呼ばせていただく場合もございます）
- ⑧ 酒気帯びでのご利用はご遠慮ください。
- ⑨ 携帯電話は所定の場所をご利用ください。
- ⑩ トレーニング器具（バーベル・ダンベル等）の持ち込みは、禁止となっております。
- ⑪ 写真及び動画の撮影はご遠慮ください。
- ⑫ トレーニングにおける大声・叫び声は控えてください。
- ⑬ タトゥー（刺青等）は露出せず、サポーターや服など着用するようにお願いします。
- ⑭ トレーナーの指示に従ってください。
- ⑮ 当施設では盗難、事件、利用者間でのトラブル等に関わる責任のすべてを負いかねます。

マナーを守ってお互い譲り合い、気持ちよく利用しましょう！！



