

# トレーニングルーム 利用案内

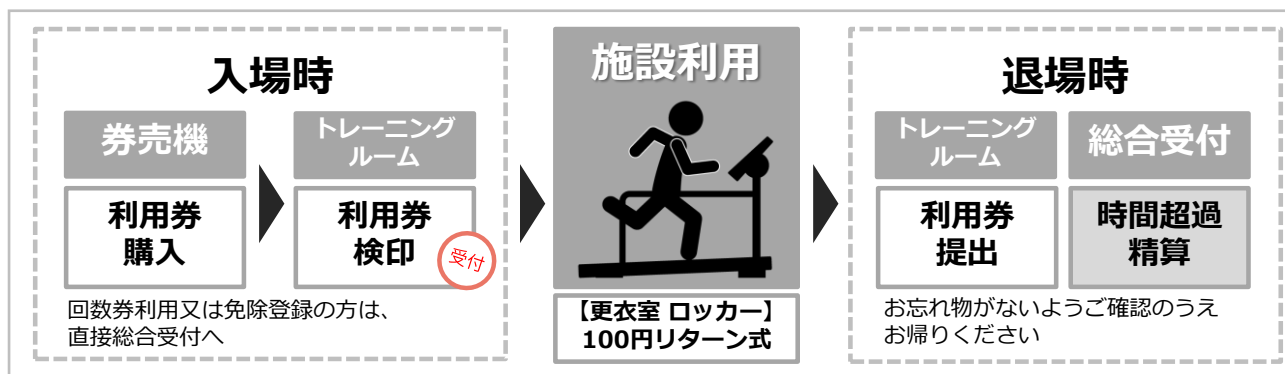
## 1 利用時間・料金

|      |  |
|------|--|
| 利用時間 | 午前8時00分から午後10時15分（最終受付午後9時30分）   |
| 利用料金 | <p><b>一般（高校生相当以上） 3時間／500円</b></p> <p>※ 超過時間30分につき、50円（現金での精算）</p> <p>※ 下記の項目に該当する方は、個人利用料が無料になります。（要登録）</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.区内在住・在勤の満65歳以上の方</li> <li>2.身体障害者手帳の交付を受けている方、または介助する方</li> <li>3.愛の手帳もしくは療育手帳の交付を受けている方、または介助する方</li> <li>4.精神障害者保健福祉手帳・被爆者健康手帳の交付を受けている方、または介助する方</li> <li>5.難病に関わる医療券・受給者証をお持ちの方<br/>（小児慢性特定疾病及び公費負担者番号が51・54・83で始まるもの）、または介助する方</li> </ol> |
| 休館日  | 不定期（事前にお知らせいたします）<br>年始休館 ▶ 1月1日から1月3日   |

## 2 持ち物

運動に適した服装 / 室内シューズ / タオル

## 3 ご利用の流れ



- ・室内シューズは、トレーニングルーム入口で履き替えてください。  
※更衣室前に鍵付きシューズロッカーもございます
- ・財布、貴金属類などは、盗難防止のため「貴重品ロッカー」に収納し、入場ください。
- ・施設利用上の注意事項については、裏面「トレーニングルーム注意事項」をご確認ください。
- ・ご不明な点、お困りごとなどは、お近くのスタッフまでお気軽にお声掛けください。

## 4 駐車場

|      |  |
|------|--|
| 利用時間 | 午前7時30分から午後11時00分まで  |
| 利用料金 | 1時間300円（上限額：1日あたり1,000円）   |
| その他  | <p>下記の項目に該当する方は、駐車場の利用料金が無料になります。（総合受付で無料処理してください）</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.身体障害者手帳の交付を受けている方、または介助する方</li> <li>2.療育手帳もしくは愛の手帳の交付を受けている方、または介助する方</li> <li>3.精神障害者保健福祉手帳の交付を受けている方、または介助する方</li> <li>4.障害者総合支援法で規定された難病の患者、または介助する方</li> <li>5.被爆者健康手帳の交付を受けている方、または介助する方</li> <li>6.スポーツセンター利用者及び利用者の送迎等で利用する方（30分以内／無料処理不要）</li> </ol> |

# トレーニングルーム 利用案内

## トレーニングルーム 注意事項

### <入場について>

- ・中学生以下の入場（利用）はできません。中学校卒業後、4月1日から入場（利用）できます。
- ・酒気帯びの方、結膜炎、風邪、伝染病に罹っている方、下痢等の症状がある方は利用できません。
- ・運動に適した伸縮性のある服装、室内履き（サンダル不可）でご入場ください。
- ・利用券は、当日のみ有効です。当日券並びに回数券の払い戻しはありません。

### <利用について>

- ・盗難防止のため、貴重品は「貴重品ロッカー（無料）」に保管し、更衣室内ロッカー（100円リターン式）でも施錠ください。ロッカーの鍵は各自で管理してください。
- ・更衣室ロッカー・シューズロッカーの鍵を紛失された際は、鍵作成料として実費相当額を頂きます。
- ・怪我防止のため、十分にウォーミングアップ、ストレッチを行ってください。
- ・水分補給はこまめに行ってください。飲み物は、フタの付いている容器をご用意ください。
- ・各有酸素マシン（一部を除く）、スミスマシンは、予約制となっております。
- ・マシン、用具等の使用後は、備え付けのタオルで水分を拭き取ってください。
- ・ダンベルなどの用具は、ご使用後は元の位置へお戻しください。
- ・タトゥー、刺青は他者に見えない様、サポーター等で隠して利用ください。
- ・気分のすぐれない方、怪我をされた方は、スタッフまでお申し出ください。
- ・閉館時にロッカー内に荷物が残っている場合は、回収させていただき、忘れ物・落とし物として総合受付にて保管いたします。（原則1か月）

### <禁止事項>

- ・営利目的（例：謝金等が発生）での指導・コーチング等の行為は一切禁止です。
- ・露出の多い服装等、他者が不快となるような運動着での利用はできません。また、ベルト等、金属類がついている衣類もご利用できません。
- ・マシンに座っての休憩や複数人での占拠などはご遠慮ください。セット間は交代するなど、より多くの方がご利用いただけるようご配慮ください。
- ・ランニングマシン使用中の携帯電話・スマートフォンの操作は危険ですのでご遠慮ください。
- ・携帯電話等での通話や撮影はご遠慮ください。また、マナーモードに設定するなど、周囲に配慮ください。
- ・運動用具（私物品）の持ち込み禁止となります。（安全保持の為に身につけるベルト、グローブ、加圧式ベルト、ストラップ（滑り止め用）はご使用頂けます。）
- ・当施設は全館禁煙です。喫煙の際は駐車場内にある喫煙所をご利用ください。

### <お願い・ご案内>

- ・汗のにおい等が周囲に影響のある場合には、着替えるなどのご対応をお願い致します。また、スタッフからお声掛けさせていただくこともございます。
- ・ご不明な点は、お近くのスタッフにお申し出ください。
- ・その他危険と思われる行為、他者の迷惑となり得る行為等には、施設の安全管理を図るためスタッフが行為中止の声掛けをさせて頂きます。ご理解とご協力をお願いします。
- ・手ぶらで施設をご利用いただけるサービスとして、レンタルロッカー（大・小）や各種レンタルサービス（バスタオル、室内用運動シューズ等）がございます。料金等詳しくは、総合受付までお問い合わせください。