



リフレッシュルーム 利用ガイド

(さいたま市健康福祉センター)



《ご利用時間》

- ・西楽園営業時間 午前9時～午後9時 (最終入館受付時間：午後8時)
- ・利用時間 午前9時～午後8時20分まで
- ・入浴及び更衣室ロッカーの利用は午後8時30分まで
- ・閉館時間は午後9時となります。午後9時までに退館をお願い致します

《休館について》

- ・毎週月曜日 (ただし、月曜日が祝日に当たるときは、その直後の平日が休館日となる)
- ・年末年始休館 (12月29日～1月3日)
- ・その他、設備点検休館や臨時休館の場合も利用できません。

《利用方法について》

- ・リフレッシュルーム内では運動着と内履き運動靴を着用して利用してください。
 - ・ルーム入り口にございます入場名簿に記入をお願いします。
- ※当日、摂取量や摂取時間に関わらず飲酒された方は入室および利用を禁止しています。

《ご利用上の注意点とお願い》

- ・通院中や治療中の方は運動許可を医師に必ず許可を受けてください。
- ◎利用される際は動きやすく運動に適したウェアと屋内用運動シューズご持参してください。
(デニム系やスラックス、ベルト付のスボンなどでの利用はご遠慮いただいております)
- ◎お荷物は各自で管理してください。(盗難及び紛失、破損などの責任は負いかねます)
- ・当日、時間や摂取量に関わらず飲酒された方は入室および利用がお断りしています。
 - ・トレーニングルーム内への食べ物の持ち込みはできません。(水分補給用飲料は可)
- ◎飲み物容器はフタ付きの容器(水筒・ペットボトル等)でお願い致します。
ジム内はフタの無いビン・カン類は、ご遠慮下さい
- ※全ての器具を譲り合ってご利用頂きますようお願い致します。
- ※怪我予防のためにウォーミングアップやストレッチを行ってから利用してください。
- ※休憩は、一度マシンから離れてとるようにお願い致します。
- ※混雑時は特に譲り合いながら、順番にご利用ください。
- ※有酸素マシンが混雑している場合は1回あたり最大30分を目安に他の方に譲ってください。
- ※使用した器具は備え付けのタオルで次の方のために拭いてから移動してください。
- ※ラウンドフィットネスは初回講習を受講されてから利用してください。
- ※毎日実施するショートエクササイズ健康体操の開催中は利用できない器具がございます。
予めご了承ください。
- ・ご利用対象は高校生以上となります。そして初めての方は指導員の指導を受けてください。
- ◎携帯電話の通話はご遠慮ください。(館内はマナーモードの設定をお願いします)
- ・ルーム内や設置備品は、他の方も利用されるため丁寧にご利用をお願いします。
 - ・ルーム設備のオーディオは講座や運営に使用するものです。指導員以外の操作は禁止します。
 - ・大きな音を立てたりや大声や奇声、他の方にご迷惑になる行為はご遠慮ください。
 - ・当日、摂取量や摂取時間に関係なく、飲酒された方や体調の優れない方は利用できません。
 - ・スタッフの指示や案内掲示の内容に従って必ずご利用ください。
(スタッフの指示に従わない場合は退館もしくはご利用ができなくなる場合があります)