



# 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西楽園)

## 《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ります)
- ・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ご利用できません。

## 《利用方法について》

- ・リフレッシュルーム内では運動着と室内用運動シューズを着用してご利用ください。
- ・リフレッシュルーム入り口にある入場名簿に記入してからご利用ください。

## 《ご利用上の注意点とお願い》

- ・通院中や治療中の方は医師からの運動許可を受けてからご利用ください。
- ◎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をご持参ください。  
(デニム系やスラックス、ベルト付のズ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)
  - ・カバン、コート類など大きな荷物はプール更衣室内ロッカーに入れてください。
  - ・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)
  - ・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ご利用をお断りしています。
- ◎飲み物容器はフタ付きの容器(水筒・ペットボトル等)でお願いします。  
ルーム内はフタの無いビン・カン類は、ご遠慮ください。
- ・ご利用対象は高校生以上となります。
- ◎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でお願いします)
  - ・ルーム内の設置備品は、他の方も利用されるため丁寧にご利用をお願いします。
  - ・ルーム内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。
  - ・大きな音をたてたり、大声や奇声、他の方に迷惑となる行為はご遠慮ください。
  - ・体調の優れない場合のご利用はお控えください。
  - ・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)
- ※全ての器具を譲り合ってご利用いただきますようお願いいたします。
- ※怪我防止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。
- ※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。
- ★初回利用時は、スタッフへお声掛けください。使用方法等、ご案内致します。