



# トレーニングジム 利用案内



(以下の内容を厳守して利用をしてください)

## 《ご利用時間》

- ・営業時間 午前9時～午後9時 (最終入館受付時間→午後8時)  
当施設の閉館時間は午後9時になっております。  
閉館時間(午後9時)までに更衣を済ませ退館されますようご協力お願い致します

## 《休館について》

- ・年末年始休館 (12月28日～1月4日)
- ・設備点検休館や臨時休館の場合も利用できません。

## 《利用方法と料金について》 ※ジム講習会受講済みの方から利用できます。詳しくは受付まで

- ・利用の際には必ずチケットを購入して受付で入館手続きをしてください。
- ・利用証を必ず持参して入館の際にお出してください。(利用中は受付でお預かりします)
- ・トレーニングルームの利用は1回2時間となります。(延長の場合は別途料金必要)
- ・お帰りの際は受付にて退館手続きをお願いします。(利用証カードをお返しします)
- ・トレーニングジムの料金 ⇒ 市内140円 市外210円

## 《ご利用上の注意点とお願い》

- ・通院中の方は運動の許可を必ず受けてください。

### ◎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、ベルト付のズボンなどでの利用はご遠慮いただいております)

- ・トレーニングルーム内でのお着替えは禁止しております。更衣室でお願いします。

◎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)

貴重品ロッカーが設置されています。無料で利用できます。詳しくは受付まで

- ・ロッカーのカギを閉めないで荷物置きとして利用する事は禁じています。
- ・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

※全てのトレーニング器具を対象に、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。

※ランニングマシン、クロストレーナー、ステップミルについては使用前に専用ボードに終了時間記入して利用してください。

※有酸素マシンは1回あたり30分を目安に譲ってください。

※フリーウェイト器具は必ずウェイト留め具を付けて無理のない重量でお願いします。

※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。

- ・ご利用対象は高校生以上となります。そして新規の方は講習会をご予約ください。

◎携帯電話の通話はジム・ロッカー以外でお願い致します。(館内はマナーモードでお願いします)

- ・ジム内の雑誌や設置備品は、他の方も利用されるため丁寧にご利用をお願いします。
- ・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。
- ・飲酒された方や体調の優れない方はご利用できません。

- ・場内ではスタッフの指示や案内掲示板の内容に従ってご利用ください。

(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)

