

トレーニングジム新規 講習会案内

トレーニングジムを初めてご利用される方を対象に、初心者講習会を実施しております(30分程度の講習会となります)

(当施設のトレーニングジムを新規利用される方は必ず受講をお願いします)

★利用登録と安全に利用いただくためのマシンの利用方法についてスタッフから、わかりやすく説明いたします。

★講習会は事前予約をお願いいたします。

①受付にて直接予約

②お電話でのご予約 → 下記の講習会参加方法を参照

★ジムご利用対象は **高校生以上** となります

講習会参加方法

①ご都合の良い日時をお選び下さい

受講時間	月	火	水	木	金	土	日
10:00 ~ 10:30	●	●	●	●	●	●	●
14:00 ~ 14:30		●		●		●	●
18:30 ~ 19:00	●	●	●	●	●	●	●

②電話又は受付でご予約下さい

ご予約・お問合せ 受付

(9:00~20:00まで受付) 048-432-2611

(受講人数に余裕のある時は、当日受付・受講も可能です)

講習会持ち物

●運動の出来る服装(トレーニングウェアなど)

※デニムやスラックス、ベルト付のものなどはご遠慮ください

●室内用の運動シューズ(サンダル不可)

●利用料金⇒市内140円 市外210円

●身分証明書(免許書、保険証など)

③講習会当日の手続きの流れ

受講時間前に受付にて
入館の手続きを行います



更衣室で着替えた後
ジムカウンターへお越しください。

※ロッカーは有料50円となります。

以下の場合にはスタッフに事前にご相談ください(お電話でも可)

★ あなたは、他施設などでジム利用経験がありますか？

ある



ジム経験者の方は、随時講習会を受付しております
その際に、ジム利用案内(注意事項)等の簡単な説明会を受講して
頂きます(10分程度)
※ジムの混雑状況により、多少お待ちいただく、開始時間が遅れる場合も
ございます。予めご了承下さい(受付またはジムスタッフにお問い合わせ下さい)

友達
が
経験者



※以下の条件の場合は、随時講習会をお受け致します
①マシン類の使用説明などは、原則的にお連れの方(友達)が行う
※経験者と同じく簡単な利用説明を行いますので、ジムに来たら必ず
スタッフに声をお掛け下さい。講習実施時間外はお待ちいただくことがあります

ない



①ご都合の良い日時を、表の講習会予定表から選びます
②受付もしくは電話で講習会の予約をとります
※ジム未経験者の方は、必ず決められた日程で講習会を受講して下さい

★ 注意事項

- ① 通院中の方は、医師より運動実施の許可を必ず受けてください。
- ② トレーニングウェア・タオル・室内専用シューズを必ずお持ちください。
- ③ ジーンズ、スラックス、ベルト付のものは避けて運動に適したウェアを用意してください。
- ③ スリッパやサンダルのように、踵やつま先があいてる履物での利用はできません。
- ④ トレーニングジム内に食べ物の持ち込みは一切できません。

※飲み物に関してはフタ付きの容器(水筒・ペットボトルなど)にてお願い致します。

ジム内へのビン・カン・紙パック類の持ち込みはご遠慮ください。

- ⑤ 伝染病疾患のある方・体調が悪い方、酒気帯びの方は利用できません。
- ⑥ 貴重品等の紛失、盗難及び事故等については、責任を負えませんのでご注意下さい。
- ⑦ 一回のご利用は2時間となります。
- ⑧ 携帯電話の通話はジムやロッカー室以外でご利用ください。
- ⑨ 場内ではスタッフの指示に従ってご利用ください。
- ⑩ 大きな音を出したり大声や奇声など、他の方に迷惑になる行為はご遠慮ください。
- ⑪ スタッフの指示に従わない場合は退館もしくは利用ができなくなる場合があります。
- ⑫ 利用証のみの発行は行っておりません。ジムをご利用の際に発行いたします。
- ⑬ 営利目的利用はご遠慮いただいております。