

トレーニング室の利用について

◆**利用時間** : **9:00 ~ 21:00** (17 時閉館日は 17 : 00 まで)

※体育館正面玄関の施錠時間は 21:10 頃 (17 時閉館日においては 17:10 頃) です
施錠時間までに退館してください

◆**服装・持ち物等**

① 服 装 : トレーニングウェア

マシンを傷つける衣類等 (ジーパン、ベルト、金具等のついたもの) は不可

② 履 物 : 室内用シューズ (入室時に履き替えること)

サンダル、スリッパ等滑りやすい履物・底が汚れたシューズは不可

③ 持ち物 : タオル、水分補給用ペットボトル、水筒 (キャップ付き) などのトレーニングに必要なもの

他の持ち物は、1 階更衣室のコインロッカー (返却式) にて各自管理してください

◆**入室・利用について**

① 定 員 : 18 名 ※定員に達した場合は、空き次第順次ご案内します

② 年 齢 : 高校生以上

③ マシンの使用について

- ・ 使用時間 : 無酸素マシン **最長 20 分** ・ 有酸素マシン **最長 30 分**

※ マシン設置の**タイマーを各自セット**してご利用ください

- ・ **スミスマシン・ベンチプレス・ランニングマシン・バイクは、利用受付 (ホワイトボード記入) において順番に利用可能**
- ・ トレーニング終了後は用具類を元の位置に戻し、ペーパーで**各自マシンの消毒**をお願いします
- ・ ベンチプレスをセーフティラック無しで使用する場合、救助のための補助は可
※スタッフにお声がけください ※時間帯により補助ができない場合があります
- ・ **スタッフによるトレーニング向上のためのサポート (補助) は行いません**

◆禁止事項

- ・ 酒気帯びの方の利用
- ・ 自身のトレーニング以外を目的とした営業や勧誘、営利活動など
トレーニング中の大きな発声やアクション又は他の利用者に不快感を与えるような行為（著しく粗野若しくは乱暴な言動）
- ・ パーソナルトレーニング類（トレーニング指示・指導、補助など）
※市が実施している事業を除く
- ・ 他の利用者または職員に対して、暴言、誹謗中傷、いやがらせ、待ち伏せ、尾行、つきまとい、個人的交友の強要その他の迷惑行為や不適切な行動
- ・ 自身のトレーニングを目的としない施設利用

◆その他

- ・ トレーニング室利用時のマスクの着用は、個人の判断に委ねます
- ・ 刺青、タトゥー、シールがある方は、衣類等で覆った状態でご利用ください
- ・ ご自身で安全にコントロールできる種目、重量でトレーニングをお願いします
- ・ スマートフォン・携帯電話等電子機器の使用は、**室外の使用可能エリア**で行ってください
- ・ 室内の風紀を乱す行為、他の利用者に迷惑をかける行為、危険行為、スタッフ及び職員の指示に従わない場合は、施設利用をご遠慮いただきます