

トレーニング室利用案内

利用時間	7:00～22:15(完全退館22:30) ※最終入場は21:45まで、新規の方は21:15までに登録手続きが必要です
休館日	毎月第2月曜日(祝日の場合は翌日)・年末年始
利用料金	・2時間200円 ※2時間の中には移動・更衣の時間も含まれます。トレーニング室の退室時刻ではなく 利用後、総合受付にチケットを返却 いただくまでの時間となります。
受付・登録について	① 登録はカウンター受付までお申し出ください ② 利用規約(トレーニング室利用案内、利用ルール)の内容確認 ③ トレーニング室登録用紙記入 <u>公的身分証を確認させていただきます</u> ④ 登録用紙をスタッフまで提出いただきましたら、会員証を発行いたします ※新規登録受付時間は 7:00～21:15 まで ※15歳以上の方が対象 ④中学生は利用、登録できません ★初回利用時に5～10分程度の利用案内がございます
持ち物	・トレーニング室会員証 ・運動に適したウェア ・室内専用スポーツシューズ ・汗拭きタオル ・飲み物(蓋付き・密封できるもの)
その他	トレーニング室の定員は30名です(2025年5月現在)

※裏面の「確認事項」も必ずご覧ください

■確認事項

<体調管理について>

- ・利用者自身で健康管理を行い、施設をご利用ください。運動中の怪我は自己責任となります
- ・医師から運動等を禁止されている方はご利用いただけません
- ・運動制限のある方は特にご注意いただきご利用ください
- ・運動中は水分補給をこまめに行い、休憩を十分にとりながら行ってください
- ・過度な量や負荷での運動はおやめください

※気分が悪くなった方はお近くのスタッフまでお声掛けください

※妊娠中及び妊娠の可能性のある方に関しても、医師の指導のもと自己責任で運動を行ってください

<持ち物について>

- ・室内専用スポーツシューズをご持参ください。室内シューズは、つま先から踵まで覆われた物を着用ください

※スリッパ、サンダル、バレシューズは禁止です

※衛生管理上、土足(外履き)でのご利用はお断りいたします。室内専用スポーツシューズもしくはレンタルシューズをご利用ください

※レンタルシューズ(200円)は、1F カウンターにて貸出しております

- ・荷物、貴重品は、ご自身の責任で管理をお願いいたします（1F 券売機横に貴重品ロッカーがあります）

※荷物のお預かりはいたしません。

※盗難、紛失等の責任は負いかねます

- ・ウェア・タオルのレンタルはございません

※ジーンズ生地ズボンやベルト着用の衣服でのご利用はお断りいたします

※過度な露出のある服装はご遠慮ください

<利用マナーについて>

- ・トレーニングルーム、更衣室での食事はご遠慮ください
- ・携帯電話、スマートフォン等の通話はトレーニングルームを退出し、所定の場所にてお願いいたします
- ・入れ墨、外ウー(ペイントシール含む)は、長袖長ズボンの着用、テープ等で他の方に見えないようご配慮ください
- ・館内は全面禁煙です(電子タバコ含む)
- ・シャワー室でのシャンプー、リンス、石鹸類の使用は出来ませんので予めご了承ください

<その他>

- ・ご本人以外のトレーニング室会員証の使用はできません
- ・指導及び施術行為、パーソナルトレーニングは金銭の授受に関わらず禁止です
(お知り合い、ご友人であっても、指導及び施術行為、パーソナルトレーニングをお断りしております)
- ・館内での録音、写真撮影、動画撮影行為はおやめください
- ・飲酒及び酒気帯びでの施設利用は大変危険ですので、絶対におやめください
- ・トレーニング室会員証を紛失した場合は、公的身分証明書を掲示いただき再発行いたします
- ・社会情勢により利用時間・ルール等が変更する場合がございます
- ・マシン利用方法については、別紙「トレーニング室利用ルール」をご確認ください

ルール、マナーを遵守いただけない場合、スタッフが判断し利用のお断りや、登録の取消をする場合がございます

トレーニング室利用ルール

当施設では、安全で快適にご利用いただくためルールを設け運営をしております。
記載事項を予めご確認いただき、ご協力よろしくお願いします。

■ルール・マナーについて

・他の利用者の迷惑となる下記の行為はおやめください

- 1、マシン機器やスペースを他の利用者が使用できない状態(長時間利用、過度な場所取り、割り込み等)にする行為
- 2、マシン利用中やインターバル時にマシンから離れずに携帯電話、スマートフォン、タブレット等を使用、操作をする行為
- 3、複数のマシン機器、ダンベル、他のマシン機器分のウエイトプレートと同時に使用、独占する行為
- 4、使用後に片付け、清掃をしない行為
- 5、乱暴なマシン機器の扱いや、ダンベル、プレート等を落下させ大きな音を発生させる行為
- 6、他の利用者やスタッフに対する暴力、暴言、挑発、威圧的な言動や行動
- 7、大声を発したり、長時間の会話は、周囲の利用者への妨げになる点や、感染症予防の観点からご遠慮ください
- 8、その他スタッフが判断し迷惑、危険とする行為

・複数人(2名以上)でのご利用の場合には、マシンを独占しないように他の方へのご配慮をお願いします

・私物のトレーニング用品の持ち込みはご遠慮ください(※トレーニング用ベルト、ウエイトバンド、手袋、チューブは可)

■室内ストレッチスペースについて

- ・シューズを脱ぎ、靴下は履いたままご利用ください
- ・ストレッチポールは、ストレッチスペース専用のものご利用ください
- ・シャドーボクシング、逆立ち等、他の利用者に危険を及ぼす行為はおやめください

■ランニングマシン利用方法について

- ・利用時間は最大30分とさせていただきます
- ・利用(予約)ボードにご利用時間をご記入いただきからお使いください
- ・利用後は、ボードのご利用時間を消してください
- ・予約する場合には、予約ボードにお名前またはイニシャルを記入してお待ちください
- ・横向き、後ろ向きの利用やダンベルを持ってのご利用は危険ですのでおやめください

※ウエイトリストバンド、アンクルバンドをご持参いただき着用しての利用は可能です

■テラス利用方法について

- ・テラスは朝 7:00 から日没まで開放しております
- ・雨天時や強風時は利用禁止となります
- ・テラスでの激しい運動、シャドーボクシングは全般的に禁止です(ストレッチ、休憩のみ可)
- ・スタッフが危険と判断した行為に関しては(お声掛けさせていただきますので)おやめください

■各マシン利用方法について

・マシン機器は記載されている通常の使用方法でご利用ください

※記載以外の利用方法は危険ですのでおやめください

- ・正しいトレーニング方法であっても施設の広さ等の影響で利用制限している内容もございます
- ・使用時、大きな音を立てないようにご注意ください

<ダンベル・スミスマシン・ベンチプレス利用方法について>

- ① 利用時間は準備・片付けを含み最大20分間です
- ② ダンベル・スミスマシン・ベンチプレス、各お一人様のみご利用可能です。※補助や指導行為も禁止です
- ③ 同時予約、同時利用不可です。ダンベル・スミスマシン・ベンチプレス、これらは同時に予約・使用することは出来ません。必ず1種類ずつ使い終えてから次のマシンをご予約ください。同じマシンを再度ご利用の場合も再予約・再記入してください。
- ④ 利用ボード(予約ボード)を記入してからご利用ください。終了後は、ボードの使用時間を消してください
- ⑤ スタート時間の指定はできません。ご自身の順番になりましたら速やかな移動をお願いいたします
- ⑥ 順番になり、5分経ってもご利用されない場合には、キャンセルとさせていただきます
- ⑦ 黒いマットスペース内をご利用ください
- ⑧ トレーニングベルトはフリーウエイトエリア専用です ※持ち出し厳禁

<ダンベル>

・急な方向転換や素振りなどの行為は危険ですのでおやめください

<スミスマシン>

・シャフトはフックにかけてから手を離してください

・セーフティバーをご利用ください

<ベンチプレス>

・バーベルを担いでのスクワット・ランジ・ショルダープレスは禁止です※スミスマシンでのトレーニングをお願いします

・パワー系トレーニング(グリーン・スナッチ)は危険ですのでおやめください

・安全に留意していただければアームカール・シュラッグ・デッドリフト・ローイングは可能です

■その他

・ルール、マナーを遵守いただけない場合、スタッフが判断し利用のお断りや、登録を取消する場合がございます

・ルール外での利用、危険な使用方法で施設及び備品を破損・故障させた場合は、修理費用をご負担いただく場合がございます

・利用案内、利用ルールは必要に応じて記載に内容が改定されることがございます。改定の際は、トレーニング室及びホームページに掲載いたします。記載内容は利用者全員に適用されるものとし、新しいトレーニング室の利用案内、利用ルールを遵守されるものとさせていただきます



中野区立総合体育館

TEL03-5860-0024