

東淀川屋内プール トレーニングルーム(ジム) ご利用案内

●利用時間: 9:00~20:30 ※最終入場/20:00 施設退館/21:00

●休館日: 月曜日(祝日の場合は翌日がお休み)、12月28日~1月4日

●利用料: *18歳以上65歳未満

①1回券 600円(税込)

②回数券(11枚分) 6,000円(税込) 有効期限:なし

③定期券 6,000円(税込) ※有効期限:購入日から1ヶ月

*65歳以上

①1回券 300円(税込)

②回数券(11枚分) 3,000円(税込) 有効期限:なし

③定期券 3,000円(税込) ※有効期限:購入日から1ヶ月

*高校生または18歳未満 ※中学生以下は子どもスタジオ教室(有料)のみ参加可能

①1回券 400円(税込)

②回数券(11枚分) 4,000円(税込) 有効期限:なし

③定期券 4,000円(税込) ※有効期限:購入日から1ヶ月

●その他: 2階受付にて初回ご利用時にご利用登録カードを発行いたします。

以下、対象の方は、証明書のご提示が必要となります。

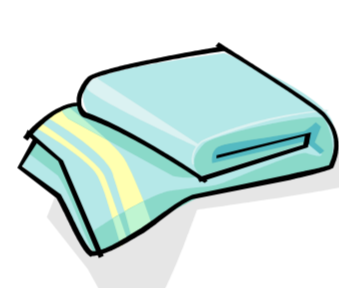
・65歳以上の方は、年齢の確認出来る証明書

・高校生の方は、学生証※18歳の誕生日以後は、ご利用登録カードを再発行いたします。

・障害者手帳及び療育手帳をお持ちの方は、該当手帳をスタッフにご提示ください。

皆様が安全で快適に楽しくご利用いただける様、スタッフの指示・マナーアップにご協力ください

服装・持ち物



・動きやすい服装

・室内シューズ(サンダル等はNG)

※1階受付:レンタルシューズ(300円)有り

・タオル ・水分補給が出来るもの

飲食

・食事等(お菓子含む)はご遠慮願います。

・飲み物は、フタ付容器でお願いいたします。

ロッカー・シャワー

・2階受付にてロッカーキーをお渡しいたします。

・バスタオル、シャンプー、石鹸などは各自で
ご用意ください

予約制トレーニング機器

・ランニングマシン(1回最大利用時間30分)

・フリーウエイト等機器(1回最大15~30分)

*ご利用前に予約ボードのご記入を
お願いいたします。

トレーニングマナー

・次に利用される方のためにマシン備え付け
のタオルでマシンの汗を拭いてください。

・ウエイトは勢いよくおろすと故障の原因に
なりますので、ゆっくりおろしてください。

体調管理

水分補給はこまめに行い、体調管理はご自身
でお願いします。

また、下記に該当される方のご利用は、
ご遠慮いただいております。

・伝染性疾患のある方。また、他人に感染の
恐れのある疾患をお持ちの方

お医者様からの運動制限や持病をお持ちの方
や運動時に注意が必要な方は、
必ず利用登録書の既往症欄にご記入を願
いいたします。

携帯電話(カメラ)

・携帯電話は、マナーモードにしましょう。

・通話・写真撮影はお断りさせていただきます。

・ウエイトマシン等ご利用中の携帯電話の
操作はお断りさせていただきます。

貴重品管理

・貴重品は各自で管理しましょう。

・ロッカーキーバンドは必ず身につけましょう!