

# トレーニングルーム利用案内

利用時間	9:00~21:00(完全退館) ※20:45に運動を中止し、退館準備 ※新規入場の方は、20:30までにチケット購入、入場手続きが必要です
休館日	毎月第1. 3月曜日(祝日の場合は翌平日)・年末年始・臨時休館
利用料金	大人1回310円 ※高齢者(65歳以上)、障がい者100円 ※11枚つづりの回数券もございます
受付について	① 初回利用時はトレーニングルーム受付までお申し出ください ② 利用規約(トレーニングルーム利用案内、利用ルール)の内容確認 ③ スタッフより利用について要点箇所案内 ④ トレーニングルームを移動し、一通りマシン案内 ※新規登録受付時間は9:00~20:30まで ※15歳以上の方が対象 ④中学生以下の方は利用、入場できません ★初回利用時に5~10分程度の講習参加が必要です
持ち物	● 運動に適したウェア ※ジーンズ生地のスボン及びファスナー、ベルトループ付いた物は不可 ● 室内専用スポーツシューズ ※シューズレンタル300円 ● 飲み物(蓋付き・密封できるもの) ・汗拭きタオル ・ロッカー利用時に100円硬貨が必要です(硬貨返却式)
その他	・ご自身の体脂肪、筋肉量が測定可能な INBODY 測定を実施しております 測定料:無料 / 用紙印刷1回100円 / 印刷・説明1回500円 ・受付時間 9:00~20:00まで

## ■利用確認事項について

### <体調管理について>

- ・ 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
- ・ 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  
※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なってください

### <持ち物について>

- ・ ウエアレンタルはございません。お忘れの場合は器具を使用した利用はできません  
※ジーンズ生地ズボン及びファスナー、ベルトループ等が付いたズボンでの利用はお断りいたします  
※衛生管理上、土足での利用はお断りいたします。室内専用スポーツシューズを必ずご持参ください  
※過度な露出のある服装はご遠慮ください
- ・ 室内専用スポーツシューズは、つま先から踵まで覆われた物を着用ください ※スリッパ、サンダル等は禁止です
- ・ 荷物、貴重品は、ご自身の責任で管理をお願いいたします  
※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

### <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、ロビーにてお願いいたします
- ・ 入れ墨、タトゥー(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)

### <その他>

- ・ 指導及び施術行為、パーソナルトレーニングは出来ません  
(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  
(マシン利用結果や各種コンディション情報等、他の利用者が確実に写らない場合でも全面的に禁止といたします)
- ・ 勧誘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
- ・ 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「トレーニングルーム利用ルール」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をする場合がございます

# トレーニングルーム利用ルール

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

- 複数人(3名以上)でのグループ利用はご遠慮ください
  - 全てのトレーニング、マシン使用時に必ず室内専用運動シューズを着用ください
    - ・ 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、手袋、ウエイトバンド、チューブは可)
    - ・ 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を同時に使用、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、トレーニング中にダンベル、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

## ■ストレッチスペース利用方法について

- ・ ストレッチマットは、シューズを脱ぎ、靴下を履いてご利用ください
- ・ バランスボール、ストレッチポール等の備品は、ストレッチスペース専用備品です
- ・ 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危険ですのでおやめください

## ■ランニングマシン利用方法について

- 利用には予約が必要です。「ランニングマシン利用案内」をご確認ください
  - ・ 横向き、後ろ向きの利用やダンベルを持っての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

## ■筋力トレーニング機器利用方法について

(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させていただいている内容がございます)

### <ワイヤーマシン機器利用方法について>

- ・ 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 ※記載以外の利用は危険ですのでおやめください

### <ダンベル利用について>

- 利用には予約が必要です
- ・ ダンベルは、必ず黒いマットスペース指定エリア内にご利用ください
- ・ 急な方向転換や素振り等の行為は、危険ですのでおやめください

#### <ベンチプレス利用について>

- 利用には予約が必要です。「フリーウエイト利用案内」をご確認ください
- ベンチプレス用バーベルを使用した胸部トレーニング専用とします  
他のトレーニング希望の方は、別の器具をご利用ください
- ベンチプレス用バーベル、プレートを、離れた場所に移動し使用する行為は、危険ですのでおやめください
- 留め具(カラー)、セーフティバーを必ず装着し、ご利用ください
- ・ ベンチプレス用の重量プレート以外の使用、他のマシンプレートの使用はご遠慮ください

#### <スミスマシン利用について>

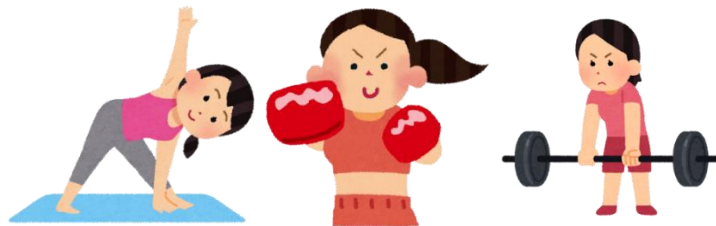
- 利用には予約が必要です「フリーウエイト利用案内」をご確認ください
- セーフティバーを必ず装着し、ご利用ください
- ・ スミスマシン用の重量プレート以外の使用、他のマシンプレートの使用はご遠慮ください

#### <パワーラック利用について>

- ・ 利用には予約が必要です。「フリーウエイト利用案内」をご確認ください
- ・ 留め具(カラー)、セーフティバーを必ず装着し、ご利用ください
- ・ パワーラック用の重量プレート以外の使用、他のマシンプレートの使用はご遠慮ください

#### ■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場合がございます。改定の際は、館内に掲載いたします。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ルーム利用案内、利用ルールを遵守されるものいたします



### カラダが喜ぶスタジオレッスン開催中！！

2階にございます多目的室・会議室にて参加お待ちしております  
詳しくはスタッフまでお声がけください



サン町田旭体育館

☎ 042-720-0611