

スポーツアリーナ 2 トレーニングルーム利用方法

1 施設利用

(1) 申込方法

ア トレーニングルームを初めてご利用の方は、初回登録講習会（定員 4 名 ※予約制）の受講が必要です。

イ 初回登録講習会は電話又はグリーンハウス受付にて事前の申込みをお願いいたします。

ウ 初回登録講習会受講後に『利用者カード』を発行します。

エ 障害者手帳等をお持ちの方及びその付添人の方 1 名は使用料が免除となります。

※ 受付にて障害者手帳をご提示いただき入場券を受け取ってください。

(2) 使用方法

ア トレーニングルームご利用の方は、スポーツアリーナ 2 の受付にある自動券売機で「トレーニングルーム 1 回券」を購入し、入退場ゲートより入場してください。

※ 中学生、高校生及び 65 歳以上の方は初回登録講習会時にトレーニングルーム受付にて年齢確認できるものをご提示ください。

イ 「トレーニングルーム及びプール共通利用券」をご購入の方は受付にてリストバンドをお渡しし、使用方法の説明をさせていただきますので一度受付にお声かけください。なお、リストバンドと利用券の回収はトレーニングルーム受付、又は入退場ゲート前の回収箱で行います。

ウ 定期券をお持ちの方は、受付にて定期券を提示し入場券を受け取ってください。

※ 定期券は有効期間内であれば利用時間の制限はありません。

エ トレーニングルームは 2 階にあります。ゲート入場後、突き当りの階段を昇って入室してください。

オ 利用の際には『利用者カード』をトレーニングルームスタッフへお渡しください（退場時に返却します）。

2 利用時間区分

(1) 利用時間 9 時 00 分から 21 時 00 分

※ 1 回券でのご利用は継続する 3 時間以内/回とします。

※ 1 回券での最終入場時間は 20 時 00 分となります。

3 利用可能種目

筋力トレーニングマシン、ストレッチ、ランニングマシン、エアロバイク、フリーウエイト等

4 照明・空調・放送設備

- (1) 室温は推奨温度に基づき 24℃～28℃で設定をしております。

5 その他注意事項

- (1) ご利用時にはトレーニングウェア上下と室内用シューズ（運動靴）が必要です。
※ ウェア、シューズの貸出しは行っておりません。
- (2) 汗拭き用タオル、お飲み物をご持参ください。
※ ゲート内には自動販売機、冷水器がございませんので、予めご用意をお願いいたします。
- (3) 飲み物はキャップ付きのものに限ります。
- (4) ロッカー使用時は、盗難防止のため必ず施錠してください。（100 円リターン式）
- (5) ロッカーキー（バンド式）は必ず身に着けてご利用ください。
※ ロッカーキー紛失の場合は、ロッカーキー交換代として実費を請求します。
- (6) 貴重品は1階入退場ゲート横の貴重品ボックスをご利用ください。（無料）
- (7) 着替えは1階プール前更衣室をご利用ください。
- (8) トレーニング機器には限りがございます。他の方が待たれている場合や次の利用の申し出があった場合は、交互に譲り合ってください。
- (9) 休憩の際は、マシンから離れて休憩してください。
- (10) ランニングマシン、ステッパーはおひとり 30 分以内のご利用でお願いいたします。（予約制）
- (11) トレーニング機器ご利用後は備え付けのタオル、モップにて汗を拭き取るようお願いいたします。
- (12) 刺青及びタトゥーのある方はシャツ、トレーニングウェア等で覆った状態での利用をお願いします。
- (13) 混雑状況により入場制限を行うことがございます。
- (14) 別紙1「施設の利用方法（共通事項）」をご確認ください。

6 禁止事項

- (1) トレーニング機器の持ち込むこと。
- (2) 水分補給以外の飲食をすること。
※ 飲食する場合は更衣室又は1階森のアトリウム、2階未病コーナー、2階観覧席をご利用ください。
- (3) 中学生未満の方が利用すること。
- (4) 中学生未満のお子様を連れてご利用をすること。（待機場所はございません）

- (5) 中学生で18歳以上の方の同伴がなく利用すること。
 - ※ 同伴者の方は中学生のお連れの方より離れないようご利用ください。
 - ※ 同伴者の方は年齢の確認ができるものをご提示していただく場合がございます。
- (6) 携帯電話、スマートフォン、カメラ等の持ち込み及び通話、写真撮影をすること。
- (7) 医師より運動を禁止されている方が利用すること。
- (8) 体調の悪い方、伝染病にかかっている方が利用すること。
- (9) シャワー室でシャンプー、石鹸を利用すること。
- (10) 管理者が認めた者以外、他の利用者への対価を得ての運動処方をする事。
- (11) 上半身裸となること。