

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利用する方は、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総合受付（グリーンハウス）にて事前にお申込みください。

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1名は使用料が免除となります。

※ 受付にて障害者手帳を提示し入場券をお受け取りください。

(2) 利用方法

ア 「トレーニングルーム1回券」を利用する場合は、スポーツアリーナ2の受付にある自動券売機で購入し、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」を利用する場合は、スポーツアリーナ2の受付にある自動券売機で購入し、リストバンドを受け取り、入退場ゲートより入場してください。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 定期券を利用する場合は、事前にスポーツアリーナ2の受付にある自動券売機で購入してください。有効期限内の定期券をスポーツアリーナ2の受付にて提示し入場券をお受け取りください。

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回券での利用は継続する3時間以内/回とします。有効期間内の定期券をお持ちの方はこの限りではありません。

※ 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

室温は推奨温度に基づき 24℃～28℃で設定をしています。

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ありません。

(2) 汗拭き用タオル、飲み物を持参してください。

※ ゲート内には自動販売機、冷水器はありません。予め用意してください。

(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をしてください。(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ご負担いただきます。

(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あります。他の方が待っている場合や次の利用の申し出があった場合は、交互に譲り合ってご利用ください。

(9) 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、ステッパーはひとり30分以内のご利用をお願いします。(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をご利用ください。

(13) 混雑状況により入場制限を行うことがあります。

(14) 別紙1「施設の使用方法（共通事項）」をご確認ください。

6 禁止事項

(1) トレーニング機器を持ち込むこと。

(2) 水分補給以外の飲食をすること。

※ 飲食をすることは更衣室又は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) 中学生未満の児童が利用すること。
- (4) 中学生未満の児童を連れて利用すること。(待機場所はありません。)
- (5) 中学生が18歳以上の付添人なしで利用すること。
 - ※ 付添人は連れてくる児童から目を離さないでください。
 - ※ 付添人は年齢確認ができるものの提示を求められる場合があります。
- (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、石鹸を使用すること。
- (10) 管理者が認めた者以外、他の利用者への対価を得て運動処方をする事。
- (11) 更衣室以外で上半身裸となること。