

## トレーニングルーム新規講習会案内

トレーニングルームを初めてご利用される方を対象に、初心者講習会を実施しております。講習時間は30分程度となっております。

**初めてトレーニングをされる方は必ず受講をお願いいたします。**

★利用登録、安全にご利用いただくためのマシンの取り扱いについてご案内致します。

★トレーニングルームは**高校生以上**の方からご利用いただけます。

★講習会は事前予約制です。下記の方法でご予約をお願いします。

### 新規講習会ご予約方法（予約締切：希望日の前日）

①ネット予約：下記二次元コードまたはHP内トレーニングルームページからご予約ください。（24時間）

講習会予約ページ→



②電話予約：お電話にてご予約ください。TEL：048-432-2611  
（受付時間：9:00～20:00）

### 講習会日程

受講時間	月	火	水	木	金	土	日
10:00 ～ 10:30	●	●	●	●	●	●	●
14:00 ～ 14:30		●		●		●	●
18:30 ～ 19:00	●	●	●	●	●	●	●

### お持ちいただく物

★運動に適した服装 ※デニム、スラックス、スーツ、ベルト付きのもの等は不可

★マスク ※館内着用必須

★室内用運動靴 ※サンダル不可

★利用料金⇒ 市内 140円/ 市外 210円

★住所地記載の本人確認書類(免許証、保険証等)

※参加前にご自宅で検温を行い、体調に異常がある場合、ご来館はご遠慮ください。

※更衣室混雑緩和の為できるかぎり運動のできる服装でご来館ください。

※次ページの注意事項も必ずご確認ください。

## 以下の方は講習会のご予約なしで受付可能です

- ①他施設等でトレーニングジムのご利用経験があり、マシンの安全な取り扱い方法をご存じの方。
- ②お連れ様が上記①に該当しその方がマシンの使用説明を行う場合。

以上に該当される方は、講習の事前予約はご不要です。  
開館時間中にご来館いただき、登録及び10分程度の利用案内の後トレーニングルームをご利用いただけます。

## 注意事項

- ・通院中の方は、**医師より運動実施の許可を必ず受けてください。**
- ・トレーニングウェア、室内専用シューズを必ずお持ちください  
**(館内土足厳禁)**
- ・デニム、スラックス、スーツ、ベルト付きの物は避けてください。
- ・スリッパ、サンダル等の**踵やつま先が空いている履物はご利用不可**です。
- ・トレーニングルーム内の**食べ物の持ち込みは禁止**です。
- ・お飲み物は、水筒やペットボトル等蓋つきの容器のみお持ち込み可能です。  
(それ以外**ビン、缶、紙パック等は持ち込み禁止**です。)
- ・伝染性疾患のある方、体調が悪い方、**酒気帯びの方は利用できません。**
- ・**貴重品、お荷物等の紛失、盗難は責任を負えません。**  
お荷物の管理はご自身で行ってください。  
(貴重品ロッカー又は更衣室ロッカーをご利用頂けます。)
- ・**事故、ケガ等については自己責任となります。**ご了承の上ご利用ください。
- ・1回のご利用は2時間です。延長される場合は受付に申し出てください。
- ・トレーニングルーム内、更衣室内での**通話は禁止**です。
- ・大きな音を出す、大声、奇声を発する等の**他に迷惑となる行為は禁止**です。
- ・利用証のみの発行は行っておりません。
- ・営利目的での利用は禁止です。
- ・マシンの数には限りがあります。**皆様譲り合ってご利用をお願いします。**  
(過度な占有が確認された場合はお声掛けさせていただく場合があります。)
- ・防犯の為、場内は**カメラで録画させて頂いております。**
- ・場内ではスタッフの指示に従ってください。  
従っていただけない場合は、退館及び利用停止措置をとる場合があります。