

市営東町スポーツセンター トレーニング室利用案内



当トレーニング室をご利用になる方は、必ず、「初回者講習会」を受講し、ご利用いただいております。

< トレーニング室利用区分 >

	午前 9:00~13:00	午後 13:00~17:00	夜間 17:00~21:00
月	自主トレ	自主トレ 初回者講習会 14:00~15:00 4人	自主トレ
火	自主トレ 初回者講習会 11:00~12:00 4人	自主トレ 初回者講習会 14:00~15:00 4人	自主トレ
水	自主トレ	自主トレ 初回者講習会 14:00~15:00 4人	自主トレ
木	自主トレ	自主トレ 初回者講習会 14:00~15:00 4人	自主トレ
金	自主トレ	自主トレ 初回者講習会 14:00~15:00 4人	初回者講習会 18:00~19:00 4人
土	自主トレ 初回者講習会 11:00~12:00 4人	自主トレ 初回者講習会 14:00~15:00 4人	自主トレ
日	自主トレ	自主トレ 初回者講習会 14:00~15:00 4人	自主トレ

～ 初回者講習会について ～

- 1 「初回者講習会」は予約制です。電話、またはトレーニング室で予約してください。キャンセルされる場合は、必ず連絡ください。
- 2 講習会は、開始時間15分前までに入室してください。入室の際は、トレーニングウェア等に着替え、利用券（1階自動券売機で購入）、インナーシューズ（底のしっかりしたもの）、タオル、飲料等を用意ください。ジーンズ等、またインナーシューズを忘れた場合は利用できません。
- 3 講習会受講中の、入退室はできません。終了まで受講可能な日をご予約ください。
- 4 講習会では、激しい運動は行いませんが、体調を整えご来館ください。

～ 注意事項 ～

- 1 “トレーニング室利用者カード”は、他人に譲渡、及び貸借することはできません。
- 2 手荷物は、更衣室のロッカー（100円硬貨返却式）に入れ、必ず施錠し、ロッカーキーは個人で保管してください。盗難・紛失等については、一切責任は負いかねます。
- 3 既往症がある方は、事前に健康診断を受け、医師からの注意事項を指導員に伝えてください。
- 4 伝染性のある疾患や、酒気帯びの方はご利用できません。
- 5 室内では、飲食、喫煙は禁止となっております（フタ付きの飲料は可、飲食はロビー、喫煙は1階正面玄関脇）。また、携帯電話は、マナーモードにし、通話はロビーでお願いします。
- 6 高校生以上の方のご利用となります。お子様連れでのご利用はできません。
- 7 トレーニング機器の使用は、定められた使用方法で安全にご使用ください。目的外の使用は禁止します。
- 8 指導員の指示等はお守りください。危険な行為、他の利用者に迷惑・妨害になると判断した場合は、退出していただく場合もあります。
- 9 休館日は、年末年始（12月29日から1月3日まで）、ほか臨時に休館することがありますので、ご確認ください。
- 10 その他、疑問な点はお問合せください。