

上尾市民体育館トレーニング室 利用案内

《ご利用時間》

- ・営業時間 午前 9 時～午後 9 時
午後 9 時までに着替えを済ませ、退館されますようご協力お願い致します。

《休館について》

- ・設備点検休館 (年数回)
- ・年末年始休館 (12 月 31 日～1 月 2 日)

《初心者講習会》 3 部制 ①11:00～ ②14:00～ ③19:00～

初めてのご利用の方が対象です。

→受付で申込書記載を行い、チケット¥250・許可書発行料¥100 を購入してください。受付が混雑する場合がございますので **15 分前**にお越しください。

他のスポーツ施設会員の方

- ・本人確認の出来る他施設の**会員証**の確認を行います。
- 申込書を記入後に許可書発行料¥100 を購入してください。
*一時帰宅は退館の対象となりますのでご注意ください。



《ご利用上の注意点とお願い》

- ①通院中の方は主治医や掛かり付けの病院にて、運動の許可を受けてください。
- ②利用される際は、運動に適した服と屋内用運動シューズをご持参してください。
(デニムやベルト付のズボンなどでの利用はご遠慮いただいております)
- ③お荷物はロッカーにて管理をしてください。
(盗難及び紛失などの責任は負いかねます)
- ④室内への食べ物の持ち込みはできません。
→飲み物はフタ付きの容器(水筒・ペットボトル等)でお願い致します。
- ⑤全てのマシンを対象に、譲り合ってご利用頂きますようお願い致します。
- ⑥フリーウエイトエリアでのマシン使用時は**最大 20 分**利用となります。
→ホワイトボードに実施時間の記入をお願い致します。
- ⑦有酸素マシンのご利用は、**最大 30 分**利用となります。
→トレッドミルを使用の際には、利用ボードの記入が必要になります。
- ⑧→マシン使用後は備え付けのタオルを使用し、
感染予防対策や汗・汚れを拭きとって頂くようお願い致します。
- ⑨ご利用対象は高校生以上となります。
- ⑩携帯電話の通話はトレーニングルームの外でお願い致します。
- ⑪トラブルの恐れがあるため**カメラ機能での動画、写真撮影**はお控えください。
- ⑫刺青やタトゥーを施されている方はサポーターなどで覆うなどご協力をお願い致します。
- ⑬大声や奇声、他の方にご迷惑になる行為はご遠慮ください。
- ⑭飲酒された方はご利用できません。
- ⑮室内ではトレーナーの指示に従ってご利用ください。

