

上尾市民体育館トレーニング室 利用案内

《ご利用について》

- ・営業時間 午前9:00～午後9:00
※午後9:00までに着替えを済ませ、退館されますようご協力お願いいたします。
一時帰宅は退館の対象となりますのでご注意ください。
- ・利用料 チケット1枚¥250（初回のみ許可証発行料¥100）
※チケットは当日限り有効です。
- ・ご利用対象は高校生以上となります。



《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。

受付で問診票を記入しチケット¥250・許可証発行料¥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**にはお越しください。

※他のスポーツ施設会員の方

他施設の会員情報の確認を行います。

問診票を記入後に許可証発行料¥100を購入してください。

《ご利用上の注意点とお願い》

- ・室内ではトレーニングスタッフの指示に従ってご利用ください。
- ・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。
- ・飲酒された方はご利用できません。
- ・運動に適した服と屋内用運動シューズを着用してください。
デニムやベルト付のズボンなどでの利用はお控えください。
- ・お荷物の管理はロッカーをご利用ください。
※盗難および紛失などの責任は負いかねます。
- ・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）をお願いいたします。



・全ての器具を対象に、譲り合ってご利用いただきますようお願いいたします。

- ① ウエイトマシン使用時は**最大15分**交代となります。
 - ② フリーウエイトエリア・ケーブルマシン使用時は**最大20分**交代となります。
※ホワイトボードに使用時間の記入をお願いいたします。
 - ③ 有酸素マシン使用時は、**最大30分**交代となります。
※トレッドミルの使用時はホワイトボードに使用時間の記入をお願いいたします。
- ・フリーウエイトエリアでは、安全のためセーフティーバーおよびバーベルカラー（留め具）を必ずセットしてください。
 - ・器具使用後は備え付けのタオルを使用して汗・汚れを拭きとってください。

- ・携帯電話の通話はトレーニングルームの外でお願いいたします。
- ・トラブルのおそれがあるため**カメラ機能での動画・写真撮影**はお控えください。
- ・刺青やタトゥーのある方はサポーターで覆うなどのご協力をお願いいたします。
- ・大声や奇声、他の方にご迷惑になる行為はおやめください。