

〈トレーニング室ご利用案内〉

開館時間：平日(月～土) 9:00～23:00(高校生のみでのご利用は 21:00 までとなります)

日曜祝日 9:00～21:00

※最終入館時間は閉館時間の1時間前までとなりますので、ご注意ください。

偶数月の第一月曜日が休館日です(祝日の場合は次の平日がお休みになります)

年未年始 12/29～1/3

※登録カード・回数券は、東灘・磯上・垂水・西 体育館共通でご利用頂けます。

利用料金：1回 ￥300 回数券 ￥3,000(11回分)

※利用券は館内にいる限り有効です。

※回数券は、紛失による再発行はできません。記載のお名前の方のみのご利用となります。

※障害者手帳をお持ちの方は5割減免になりますので、手帳を受付へご提示ください。

介助者の方は付添のみなら無料、一緒にトレーニングされる場合は5割減免になります。

(ただし手帳をお持ちの方1名に対し介助者1名様までとなります)

介助者の方も登録証を作成いたしますので、登録申請書のご記入をお願い致します。

介助者お一人でご利用の際は通常料金となります。

対象：高校生以上の方(中学生以下の方はご利用いただけません)

通院中、運動制限のある方は必ず担当医師の許可が必要です。

服装等：動きやすい服装、室内用シューズ(つま先と踵の隠れるもの)、タオル、飲み物(蓋のあるもの)

《トレーニング室ご利用時の注意事項》

・トレーニングの際は必ず室内シューズを着用してください。シューズ未着用の方はご利用いただけません。

・マシン使用後は、次にご利用の方のために備え付けのタオルで汗などお拭きください。

・アルコールは直接マシンに吹きかけないでください。

・有酸素マシン・パワーラックをご利用後は、周辺の床やローラーベルト部分をモップでお拭きください。

・ダンベル、その他備品は元の位置にお戻しください。

・ストレッチマットはシューズを脱いでご利用ください。

・マシンの長時間の独占、マシンに座っての休憩や、携帯電話の操作はご遠慮ください。

マシンは5分程度、パワーラックは20分程度で交代していただくようお願いします。

・トレーニング室内での携帯電話での通話や撮影はご遠慮ください。

・お食事や休憩はトレーニング室の外でお願いします。

・トレーニング中の怪我等に関しては自己責任となります。負荷は体調に合わせて無理のない範囲で設定し、怪我のないようご注意ください。

・こまめな水分補給をお願いします。

・正当な理由なく、スタッフの指示に従わない方、他のご利用者のご迷惑となる行為が生じた場合は、施設のご利用をお断りする場合があります。

・退館される際は受付前のQRコードリーダーでチェックアウトをお願いします。

・次回より、券売機でチケットを購入後、登録カードと一緒に受付にご提出ください。

☆マシンの数に限りがございますので、譲り合ってご利用ください。

☆皆様が気持ちよくトレーニングしていただけるよう、ご協力お願い致します。

☆マシンの使い方などはお気軽にスタッフにお聞きください