

トレーニングルーム利用案内

	区分	料金	利用時間	休館日	持ち物
大人（15歳以上中学生不可）	一般	500円	9：00～20：50	毎月第2水曜日 年末年始 (12/28～1/4)	・動きやすい服装 ・室内シューズ（土足厳禁） ・汗拭きタオル ・水分補給用飲み物
杉並区在住、在勤、在学の 障害者手帳をお持ちの方	減額	250円			
杉並区在住の65歳以上で 平日の正午までにご入場の方					

【トレーニングルームを利用するにあたり】

- ・ 上記表の減額に該当する方は1F受付で**減額利用者証**を発行してください。
※在勤の方は在勤証明書を、在学の方は学生証を障害者手帳と併せてご提示ください。

【トレーニングルーム利用時】

- チケットを2Fトレーニングルームのスタッフに渡してください。
※チケットは1F受付横の券売機でお買い求めください。
※**減額利用者証**をお持ちの方はトレーニングルームのスタッフに渡してください。
- 除菌スプレー、除菌用タオルを受け取ってください。
※マシン、ダンベル等利用後は必ず除菌スプレーで消毒をするようにお願い致します。
※マスクの着用は任意となります。(R5.3.13～)

【トレーニングルーム利用終了時】

- ・ 除菌スプレー、除菌用タオルを返却してください。

【利用ルール】

- ・ トレーニングルーム内は土足禁止です。必ず上履きに履き替えてご利用ください。
- ・ ご利用の際は、トレーニングウェアを着用ください。
- ・ 体調の優れない方や、酒気を帯びている方の入室はできません。
- ・ 荷物は更衣室のロッカーに入れ、ロッカーキーは各自で管理してください。
- ・ 館内でおきた盗難に関して、責任は負いかねますので予めご了承下さい。
- ・ ドリンク類はフタ付きの物をお持ち下さい。(缶・ビン・紙パック等は禁止)
- ・ 携帯電話はマナーモードに設定の上、通話をご遠慮ください。
- ・ 館内撮影禁止のため、写真、動画の撮影はお断りしております。
- ・ 他の利用者に迷惑をかけたり指示に従わない方には、退場して頂く場合や入場をお断りする場合もございます。
- ・ 個人利用中における指導行為やサークル・グループ等の団体使用は禁止しております。
- ・ ケガなどの事故について、応急処置は致しますが、その他の責任は負いかねます。
- ・ 外出の際は、スタッフまでお声がけ頂きますようお願いいたします。
- ・ 安全管理上声をかけさせていただく場合がございます。
- ・ トレーニング間のインターバル(休憩)はマシンから離れて、他のお客様と譲り合ってお使い下さい。
- ・ 有酸素運動マシンの利用は混雑時は30分までとさせていただきます。