

トレーニングルーム利用案内

利用時間	7:00~21:30(完全退館) ※最終入場は20:30まで、新規の方は20:00までに登録手続きが必要です
休館日	毎月第3月曜日(祝日の場合は翌日)・年末年始
利用料金	・ 2時間400円(超過1時間ごと200円) ・ 早朝1時間200円(7:00~8:59) ※8:59までに入場が必要です ・ 中央区内在住で65歳以上または障がい者手帳をお持ちの方は 「区立スポーツ施設等無料利用証」の発行後、無料で施設利用が可能です ※それぞれ公的身分証明書をご持参いただき手続きが必要です 免許証・保険証・中央区発行の障がい者手帳等を必ずご持参ください
受付・登録について	① 登録はトレーニングルーム受付までお申し出ください ② 利用規約(トレーニングルーム利用案内、利用ルール)の内容確認 ③ トレーニングルーム登録用紙記入 ④ 登録用紙をスタッフまで提出いただきましたら、登録証を発行いたします ※新規登録受付時間は9:00~20:00まで ※15歳以上の方が対象 ④中学生は利用、登録できません ★初回利用時に5~10分程度の講習参加が必要です
持ち物	・トレーニングルーム登録証・無料利用証(対象の方) ・運動に適したウェア ※ジーンズ生地ズのボン及びファスナー、ベルトループ付いた物は不可 ・室内専用スポーツシューズ・汗拭きタオル ・飲み物(蓋付き) ・ロッカー利用時に100円硬貨が必要です(硬貨返却式)
その他	・ご自身の体脂肪、筋肉量が測定可能なINBODY測定を実施しております 測定料:1回600円 受付時間 9:00~20:00まで

※裏面の「利用前の確認事項」も必ずご覧ください

■ 利用確認事項について

<体調管理について>

- ・ 医師から運動等を禁止されている方はご利用いただけません
- ・ 運動制限のある方は特にご注意いただきご利用ください
- ・ 運動中は水分補給をこまめに行い、休憩を十分にとりながら行ってください
- ・ 過度な負荷や量での運動はおやめください
- ・ 利用者自身で健康管理を行い、施設をご利用ください。運動中の怪我は自己責任となります
※気分が悪くなった方はお近くのスタッフまでお声掛けください
※妊娠中及び妊娠の可能性のある方に関しても、医師の指導のもと自己責任で運動を行なってください

<持ち物について>

- ・ ウエア、シューズ等のレンタルはございません。お忘れの場合は器具を使用した利用はできません
※ジーンズ生地ズボン及びファスナー、ベルトループ付いたズボンでの利用はお断りいたします
※衛星管理上、土足での利用はお断りいたします。室内専用スポーツシューズを必ずご持参ください
※過度な露出のある服装はご遠慮ください
- ・ 室内専用スポーツシューズは、つま先から踵まで覆われた物を着用ください ※スリッパ、サンダル等は禁止です
- ・ 荷物、貴重品は、各自ご自身の責任で管理をお願いいたします ※荷物のお預かりはいたしません

<利用マナーについて>

- ・ トレーニングルーム、更衣室での食事はご遠慮ください
- ・ 携帯電話、スマートフォン等の通話はトレーニングルームを退出し、ロビーにてお願いいたします
- ・ 入れ墨、外ウー(ペイント・シール含む)は、長袖長ズボンの着用、テープ等で他の方に見えないようご配慮ください
- ・ ゴミは所定のゴミ箱へ捨ててください
- ・ 館内は全面禁煙です(電子タバコ含む)

<その他>

- ・ 登録したご本人以外のトレーニングルーム登録証及び無料利用証の使用はできません
- ・ 館内での録音、写真撮影、動画撮影行為はおやめください
(マシン利用結果や各種コンディション情報等、他の利用者が確実に写らない場合でも全面的に禁止といたします)
- ・ 勧誘行為及びパーソナルトレーニングはおやめください
- ・ 飲酒及び酒気帯びでの施設利用は大変危険ですので、絶対におやめください
- ・ トレーニングルーム登録証を紛失した場合は、公的身分証明書を掲示いただき再発行いたします(数日かかります)
- ・ 社会情勢により利用時間等ルールが変更する場合がございます
- ・ 感染症予防対策等によりマスク等の着用をお願いすることがございます
- ・ マシン利用方法については、別紙「トレーニングルーム利用ルール」をご確認ください
- ・ ルール、マナーを遵守いただけない場合、スタッフが判断し利用のお断りや、登録の取消をする場合がございます