

# 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) ・運動に適したウエア ※ジーンズ生地のズ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・密封できるもの) ・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
- ・ 過度な量や負荷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、ベルトループ等が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、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。  
※盗難、紛失等の責任は負いかねます

### <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
- ・ 館内は全面禁煙です(電子タバコ含む)

### <その他>

- ・ 指導及び施術行為、パーソナルトレーニングは出来ません  
(お知り合い、ご友人であっても、指導及び施術行為、パーソナルトレーニングをお断りしております)
- ・ 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・ルール等が変更する場合がございます
- ・ 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

