

# トレーニング室・体育館をご利用時のお願い

## 【トレーニング室】

### ■利用時間

9:00～21:00(最終受付は20:00まで)

### ■料金

一般 … 220円

65歳以上 … 180円 ※年齢の確認のできる書類をお持ちください。

高校生 … 100円 ※学生証のご提示をお願いします。

### ■ご案内

- ・室内履きのチェック(毎回)と料金のお支払い(現金のみ)をお願いいたします。
- ・入室は最大 15 名まで。
- ・利用は2時間まで(延長はお控えください。)
- ・筋トレ器具のご使用は最大で10分まで。  
ランニングマシン、エアロバイク、ステアマスターのご使用は最大で20分まで。  
※器具にタイマーを設置しています。ご利用ください。
- ・ウォーキングコースは終日ご利用可能です。
- ・保護者同伴でも中学生以下はご利用いただけません。
- ・消毒セットをお渡ししますので、使用後に器具の消毒をお願いします。  
※消毒セットはトレーニング終了後、受付窓口へ返却してください。

## 【体育館】

- ・窓、カーテンはご自身で調整をお願いいたします。  
開閉後は最初の状態にお戻し下さい。

※最初の基本状態

1階: 窓…閉め カーテン…開け

2階: 窓…閉め カーテン…両端のみ閉め、その他開け