

2024年4月1日

## 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18名まで。
- ・利用は2時間まで。
- ・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。
- ・受付時に番号カードをお渡しします。  
※番号カードはトレーニング終了後、受付窓口へ返却してください。
- ・器具使用後は備え付けの消毒液とタオルで触れた部分の消毒をお願いします。

### 【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