

# 《 泉佐野市立健康増進センター トレーニングジム利用案内 》

【開館時間】 9:00～21:00（トレーニングジム利用は20:45まで）

【休館】 月曜日（祝日にあたる場合は営業、翌平日が振替で休館）

【利用料金】

対象	初回講習会	1回	回数券（8回分）	月極（月初～月末）
高校生以上	620円	410円	2,460円	4,100円
泉佐野市内在住 60歳以上		210円	1,260円	2,100円
中学生				

**当施設のトレーニングジムの初めて利用される方は、必ず初回講習会(予約制)を受講してください。**

※ 初回講習会は1日2回行っています。(各回定員5名)1回目/11:00～・2回目/19:00～  
・希望日の前日までに予約をお取りください。  
・通院や服薬をしている方は医師の許可が必要です。

※ 泉佐野市在住60歳以上の方は「氏名・住所・年齢」が証明できるものをご提示ください。

【トレーニングジム利用マナー】

- ◆ トレーニングジムを利用の際は室内用シューズをお履きください。【サンダル・クロックス不可】
- ◆ マシン使用後は、ジムに設置のタオルでマシンをお拭きください。
- ◆ トレーニングジム内での水分補給は、ドリンクホルダー付きの有酸素マシンのみ可能です。トレーニング中の水分補給はジム入口横に設置の棚付近にてお願いします。
- ◆ トレーニング中インターバルを取る時は、一旦トレーニングマシンから降りてください。
- ◆ トレーニングマシンは譲り合ってご利用ください。（測定室のマッサージ機も譲り合ってご利用ください。）
- ◆ 「パワーラック」「スミスマシン」「ケーブルマシン」は『マシン利用予約表』にご記入の上ご利用ください。
- ◆ ウエイトの挙げ降ろしは静かに行なってください。
- ◆ トレーニング終了後は、使用したバーベル・ダンベル・ストッパー等は元に戻してください。
- ◆ 各マシンにかけるウエイト負荷は、マシンに表示している最大負荷以下までの重さで使用してください。（最大負荷を超えて付属品の2.5Kg補助プレートやダンベルを追加しないようにお願いします。）
- ◆ 測定室内のストレッチマット・マッサージ機等は靴を脱いでご利用ください。
- ◆ 4Fランニングロード利用時にアリーナでレッスンを行なっている場合は、お静かにご利用ください。
- ◆ 携帯電話での通話はジムの外でお願いします。
- ◆ 荷物はロッカーに入れ、ジム入口の棚・机は譲り合ってご利用ください。

【施設利用についてお願い】

- ▶ 当施設を利用の際は、体調管理に十分注意し、無理のない運動を行ってください。
- ▶ 心臓病・脳溢血・高血圧・その他発作を伴う疾病や持病のある方は、医師の指示に基づき利用してください。また、体調に異変を感じた場合は運動を中止し、スタッフにお申し出ください。
- ▶ 妊娠している方・酒気を帯びている方・スタッフの指示に従えない方の利用はお断りいたします。
- ▶ 施設内で発生したケガ・事故等については、応急処置は実施いたしますが、治療・補償等はいたしません。自己の責任においてご利用ください。
- ▶ 貴重品は各自で責任を持って管理してください。また、紛失・盗難等の補償はいたしません。
- ▶ 中学生だけで利用する場合は19:00までになります。
- ▶ トレーニングルームは小学生以下のお子様は入場できません。また館内でお子様を待たせての利用もご遠慮ください。
- ▶ ロッカーキーは常に身につけてください。（紛失した場合、預り金1,000円を頂戴いたします。）
- ▶ タトゥー等は見えないようにしてご利用ください。（見えた場合、施設利用を中止していただきます。）
- ▶ 利用者同士の施設内外でのトラブルについて、責任は負いません。
- ▶ 忘れ物のお預かり期間は1ヶ月です。期間終了後処分させていただきますので予めご了承ください。
- ▶ 館内では写真・動画の撮影はお断りいたします。