

水口体育館 トレーニングルーム

【ご利用案内 ～利用上の注意～】

1. 施設の概要

(1) 大きさ・規模

幅10m、奥行き8m、面積80㎡

(2) トレーニング器具・機器類

①	トレッドミル	2台
②	エルゴメーター	2台
③	リカンベントバイク	2台
④	チェストプレス	1台
⑤	ラットプル	1台
⑥	レッグエクステンション	1台
⑦	レッグカール	1台
⑧	ダンベル (1kg～20kg)	1式

2. 利用可能日時・休館日

(1) 利用可能日時

午前8時30分から午後10時まで（休館日をのぞく）

【受付：午前8時30分から午後9時まで】

※講習会や教室などの開催時間にご利用いただけません。

※利用時間は準備、後片付けの時間も含んでいますので

終了時間を超過することのないように配慮してください。

(2) 休館日

月曜日、年末年始（12月29日から1月3日まで）及び、
管理上必要となる日

3. 使用料金

1時間あたりの使用料	市内	300円
	市外	600円

※利用時間が1時間に満たないとき、または1時間未満の端数があるときは、1時間あたりの使用料となります。

4. 利用申し込み

- ① トレーニングルームの利用は、『水口体育館トレーニングルーム利用者講習会』受講終了された方に限ります。

*水口体育館トレーニングルーム利用者講習会

開催日時：水口体育館受付窓口にて掲示します。

受講料：500円

その他：講習会受講には事前の申し込みが必要です。

受講後に『利用許可証』をお渡しします。

- ② 『利用許可証』をお持ちの方は、利用しようとする日に水口体育館受付窓口において利用申し込みを行ってください。

5. 介助を必要とする方の利用について

- ① 講習会受講後に介助を必要とする方専用の『利用許可証』をお渡しします。
- ② 必ず、介助者同伴のもとトレーニングルームを利用してください。
- ③ 介助者は、トレーニングルーム利用者講習会を受講し『利用許可証』または、『介助用利用許可証』をお持ちの方に限ります。
- ④ 『介助用利用許可証』は、介助のための利用のみとし、個人での利用はできません。また、講習会受講料は不要です。
- ⑤ 介助者は受付窓口で介助であることをお申し出ください。また、トレーニングルーム内では介助者用の名札を着用してください。
- ⑥ 介助者としてトレーニングルーム内に入室する場合は使用料不要です。

6. 施設利用上の注意

(1) 施設の利用制限について

- ① 個人での利用となり、団体での利用はできません。
- ② 中学生以下の入室および講習会の受講、トレーニングルームの利用はできません。
- ③ 施設の利用予約はできません。
利用したい時間に水口体育館受付窓口にお越しください。
- ④ トレーニングルームが混みあっている場合は、お声がけをさせていただくか、入室制限を行う場合があります。あらかじめご了承ください。
- ⑤ トレーニングルーム内での飲食、喫煙や火気の使用を禁止します。
熱中症予防や運動時の水分補給は指定された場所で行ってください。
- ⑥ 『利用許可証』を忘れた場合または紛失した場合はトレーニングルームの利用はできません。必ず窓口に『利用許可証』を提出してからご利用ください。
『利用許可証』を紛失された方は、窓口にて再発行の手続きを行ってください。『利用許可証』は即日発行できない場合がありますのでご了承ください。

(2) 利用上の手続き・注意事項について

- ① 施設利用当日に水口体育館受付窓口で『利用許可証』を提出し、利用手続きを行い、利用時間に応じた使用料を支払ってから施設を利用してください。
- ② 利用時間については事前申告制とし、返金対応は行いません。
- ③ 利用時間の延長の場合は再度受付を行ってください。
- ④ トレーニングルーム以外の室内には、無断で立ち入らないでください。
- ⑤ 災害の発生時に備え、利用前に必ず非常灯や避難経路などの確認を行ってください。また、出入口・非常口・消防設備の付近には物を置かないでください。
- ⑥ 許可なく器具などを持ち込まないでください。
- ⑦ 許可なく施設内の電源を使用しないでください。
- ⑧ 汗や飲み物などでフロアを濡らしたときは、水分をふき取ってください。
- ⑨ 利用後は器具や施設内の清掃・整備を行い、ゴミはお持ち帰りください。
- ⑩ 室内での電子機器の使用については事故のないよう十分ご注意ください。
- ⑪ 騒いだり、大声で話したり、また他の人の迷惑になるような行為は厳禁です。
- ⑫ 傷病が発生した場合や、施設や器具に異常が発生した場合には、直ちに職員に報告してください。
- ⑬ 自己の不注意により起こした傷病については、一切の責任を負いません。
あらかじめご了承ください。

(3) トレーニング実施時の注意事項について

- ① トレーニングルームはトレーニングを行う場所であり、その目的以外の利用は認めません。
- ② 酒気帯びの方、体調のすぐれない方、医師に運動を禁止されている方などの利用はお断りします。
- ③ 傷病を有している場合や既往歴などがある場合は、自己責任のもとで利用してください。また、医師から運動を制限されている方は、事前に医師と相談のうえ、その指示に従ってご利用ください。
- ④ 施設を利用する際は、事前に必ずご自身で体調のチェックを行い、体調不良の場合にはトレーニングを中止してください。
- ⑤ ご自身の体力や体調に合わせて器具などを使用し、事故やケガがないように利用してください。
- ⑥ 施設を利用する場合は、運動に適した服装をし、必ず室内用運動シューズを着用してください。また、ネックレスやイヤリングなど、ケガの恐れのある装身具類は装着しないでください。
- ⑦ トレーニング前後には必ずストレッチを十分に行ってください。
- ⑧ トレーニング器具は備え付けのものをその用途に従ってご利用ください。
- ⑨ 器具を利用する場合は、独占せず、お互いに譲り合い、節度を持ってご利用ください。また、休憩中は器具から離れて、他の利用者が利用できるようにするなど、お互いが気持ちよく利用できるように心がけてください。