

トレーニング室利用案内

1 利用時間

月曜日から土曜日 午前9時～午後10時（受付：午後9時まで）

日曜日 午前9時～午後5時（受付：午後4時まで）

* 健康福祉センターは午後10時に閉館しますので、ご注意ください。

2 使用料金

利用区分	65歳未満	65歳以上
1回券	300円	200円
回数券（11回券）	3,000円	2,000円
1カ月定期券	3,000円	2,000円
3カ月定期券	6,000円	4,000円

- * 市内、所沢市、飯能市、狭山市、日高市以外にお住まいの方（市内在勤または在学の方を除く）の使用料金は倍額となります。
- * 障害者手帳ご提示いただくと使用料金は免除となります。
- * 納入された使用料金はお返ししません。
- * 定期券購入時には、必ずスタッフまでお知らせください。

3 休館日

年末年始（12月29日～翌年1月3日）は休館とさせていただきます。また、機器の点検等のため、臨時休館させていただく場合がありますのでご了承ください。

4 利用上の注意点

（1）トレーニング室

- ・ 中学生以下のご利用はできません。
- ・ 利用者証は受付時に必ず提示してください。
- ・ トレーニングウェアなど運動に適したものを着用してください。また、けがやトレーニング機器の故障原因になる恐れがありますので、必ず室内用の運動靴（トレーニングシューズ）に履き替えてご利用ください。
- ・ トレーニング室内は土足禁止になっております。
- ・ 使用した器具は、必ず所定の場所に返してください。また、器具の持ち込み、持ち出しは禁止いたします。
- ・ トレーニング室内では、水分補給以外の飲食はかたくお断りします。水分補給には「ふた」のある容器をご用意ください。また、トレーニング機器を利用しながらの水分補給はご遠慮ください。
- ・ 貴重品の盗難・紛失等については、一切責任を負いかねますので各自で管理してください。
- ・ 携帯電話の使用は、他のお客様のご迷惑となります。ご利用の際は、トレーニング室以外でお願いいたします。また、写真撮影につきましても、ご遠慮くださるようお願いいたします。
- ・ トレーニング機器は、譲り合ってください。また、初回者指導

を行う時間帯の利用は、受講者優先とさせていただきますので、ご協力をお願いいたします。

- ・ 熱中症予防のため、こまめに水分補給を行いましょう。
- ・ トレーニングは、食後や空腹はさげ、過度(オーバートレーニング)にならないようご注意ください。
- ・ トレーニング室登録後、心疾患、不整脈、脳卒中、難病、インスリン療法、透析等の治療を受けるような健康状態になった場合は、必ずお知らせください。
- ・ 酒気を帯びた状態でトレーニングを行わないでください。
- ・ 医師に運動を止められている方、また、体調の悪い時、血圧が高い場合はご利用できません。
- ・ 妊娠中のご利用にあたっては、担当医にご相談ください。
- ・ タトゥー等の過剰な露出はご遠慮くださるようお願いいたします。
- ・ 準備運動・整理運動等は、各自で充分に行ってください。
- ・ 当施設における事故等につきましては、一切責任を負いかねますのでご了承ください。

(2) 更衣室

- ・ ロッカー内は、きれいにご利用ください。
- ・ 貴重品の盗難・紛失等につきましては、一切責任を負いかねますので、各自の責任において管理してください。
- ・ ロッカー内の荷物は、トレーニング終了後、必ずお持ち帰りください。また、下足ロッカーに運動靴(トレーニングシューズ)を置いていかないようお願いいたします。
- ・ ロッカーの鍵は、各自で管理してください。なお、紛失の際は自己負担とさせていただきます。
- ・ 更衣室内では、水分補給以外の飲食はかたくお断りいたします。
- ・ シャワー室は節水にご協力いただき、譲り合ってご利用ください。

(3) リラクゼーション機器

- ・ リラクゼーション機器は、譲り合ってご利用ください。
- ・ 1台につき10分程度のご利用とさせていただきます。
- ・ 十分に汗を拭き取ってからリラクゼーション機器をご利用ください。
- ・ 室内では、水分補給以外の飲食はかたくお断りいたします。

当施設のご利用につきましては、ルール・マナーを守り皆様が気持ちよくご利用頂きますよう、ご協力をお願いいたします。

入間市健康福祉センター 地域保健課
〒358-0013

入間市上藤沢730番地1
電 話 04(2966)5513
F A X 04(2966)5514