

## 大和町総合体育館トレーニング室利用について

## 【営業概要】

・時間:9:00~21:30

利用時間には、準備、片付け、清掃、着替え等を含みます。※終了時間厳守

・休館日:毎週火曜日(毎週火曜日が祝祭日の場合は、その翌日)

12月28日から1月4日・設備点検等の為の臨時休館日

・利用料:大人 100 円/1 回・高校生 50 円/1 回

## 【利用手順】

## 受付

・利用券と登録証を提出してください。利用登録証をご提出いただけない場合は利用ができません。

・利用の都度、報告書の記入をお願いします。

↓  
万が一、新型コロナウイルス感染症が発生した場合、事態に迅速に対処するための手段として利用いたします。

## 利用

・**2時間程度を目安**にご利用をお願いします。(混雑回避などのため)

・ランニングマシン/バイク/ハーフラック/スミスマシンは、**1人1セット30分**までとさせていただきます

※利用予約ボードに必要事項を記入してご利用ください。

・利用後は器具の消毒、清掃をお願いします。

・換気(扉や窓の開放)の為、エアコンが効きにくくなっています。

・ご利用者様同士の距離を保つ為、一部パーティションを設置しております。

(パーティションを物置として利用しないでください。)

↓  
・飲み物はキャップ付き容器のみ持ち込み可能となります。

## 利用後

・受付へ再度お越し頂き、登録証を忘れずお受け取りください。

## 【お願い】

・大きな声での会話はお控えください。

・体調がよくない場合は、利用をお控えください。(発熱・咳・喉の痛み・倦怠感などの症状がある場合)

・熱中症や酸欠にご注意ください。(運動強度を上げすぎず、こまめな休憩・水分補給を行ってください。)

・こまめな手洗い、アルコール等による手指消毒をお願いします。

・更衣室/シャワー室/トイレは清潔に利用して下さい。片付け、着替え等はお早めをお願いします。

## 【利用時のマナーについて】

・運動に適した服装と、室内シューズでご利用下さい。

・過度な露出はお控え下さい。また、スカート、ジーンズ類、スリッパ、土足、裸足、革靴等でのご利用も出来ません。

・刺青、タトゥーの方は、Tシャツ・サポーター等で覆って露出せずにご利用下さい。

・トレーニング機器は譲り合ってご利用下さい。セット間・休憩は、マシンから離れてお取り下さい。

※スマホの利用や読書等で、トレーニング機器を長時間占領しないこと。

・携帯電話・スマホ等を利用される場合は、周囲の方のご迷惑にならない様をお願いいたします。

・お子様(中学生以下)・酒気を浴びた方・医師より運動を禁止されている方の入室はできません。

・飲食禁止及び全館禁煙となります。なお、ゴミはお持ち帰りをお願いいたします。

## 【その他】

- ・登録証を紛失した場合：再発行料200円
- ・体育館とトレーニング室は、利用区分が違います。両方利用される方は、それぞれの利用券をご購入下さい。
- ・館内用スリッパの貸出はございません。
- ・園内へのペット同伴の禁止。(但し、盲導犬は対象外)
- ・火気、危険物の持ち込みは禁止。
- ・使用者の故意又は過失により、施設、設備、器具などを破損又は、紛失した場合は、弁償となります。
- ・トレーニング室利用中の事故やけがについては、自己責任となりますので安全には、十分注意してご利用下さい。
- ・車でお越しの方は、必ず鍵をかけて下さい。(園内における事故、盗難等の責任は負いかねます。)
- ・許可なく体育館又はその敷地内において寄付金の募集、物品の販売又は飲食の提供並びに広告物等の掲示若しくは配布又看板立札等の設置は出来ません。

## ■設置機種一覧

機種名	設置台数	主に鍛えられる部位	備考
トレッドミル(ランニングマシン)	5台	有酸素運動	※利用制限 30分/セット 利用予約ボード
アップライトバイク	3台	心肺機能向上	
リカンベントバイク	3台	脂肪燃焼など	
シーテッドレッグプレス	1台	大臀筋(お尻)	
シーテッドレッグカール	1台	ハムストリングス(太ももの後ろ)	
レッグエクステンション	1台	大腿四頭筋(太ももの前)	
ヒップアダクション	1台	内転筋(太ももの内側)	
ラットプルダウン	1台	広背筋(背中)・上腕三頭筋(にのうで)	
チェストプレス	1台	大胸筋(胸)・上腕二頭筋(かこぶがでできる部位)	
トーンローテーション	1台	腹斜筋・腹直筋(お腹まわり)	
ローリアデルトイド	1台	広背筋(背中)	
バックエクステンション	1台	広背筋(背中)	
アブドミナルベンチ	1台	腹筋(お腹)	
スミスマシン	1台	フリートレーニング	※利用制限 30分・利用ボード
ハーフラック	1台		
体組成/体重計	各1台		
ダンベル/ラバー/プレート	-		
ストレングスバー	-		

スタッフ一同、感染拡大防止に努めてまいりますが、ご利用者様にも感染予防を行っていただきますよう、ご協力をお願いいたします。

なお、今後の情勢により、利用内容等を変更する場合がありますので、ご承知おきください。

上記注意事項をお守り下さい。スタッフの指示等が遵守できない場合は退館いただくことがございます。

大和町総合運動公園 指定管理者 ミズノスポーツサービス(株)