

# フィットネスジム 初回講習のご案内

☆講習は完全予約制です☆

2020.5.26 改定

時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
11:00	休館日		○			○	
13:00		○					○
16:00					○		
19:00				○			

事前に必ず、ご予約ください(予約されていない方は、当日の実施時刻に合わせて来られても、受講できません)。定員は1組(2名様まで)です。対象は中学生以上の方となります。

※施設利用料(¥310)と室内シューズが必要です。室内シューズがないとフィットネスルームに入室できませんので、忘れないようご注意ください。また、「アクアヒルやない登録証」をお持ちの方はご持参ください。(初めてご利用になる方は、講習前に作成していただきます)

## 「お持ちいただく物」

運動できる服(ジーンズ不可)・室内シューズ・タオル・飲み物

施設名	利用料金	大人(高校生以上)		小人(中学生)	
		1回	回数券(6回)	1回	回数券(6回)
温水プール		730円	3650円	370円	1850円
温浴施設		520円	2600円	260円	1300円
フィットネス		310円	1550円	160円	800円
お風呂・フィットネス		710円(更衣は浴室脱衣所にてお願いします)			

## 【営業時間】

- 「平日・土曜日」 10:00~21:00 (受付終了20:00)
- 「日曜・祝日」 10:00~18:00 (受付終了17:00)
- 「休館日」 毎週月曜日(月曜日が祝日と重なったときは火曜日休館)

# フィットネスルーム・ご利用案内

## 【フィットネスルーム内での注意事項】

- ・ジーンズ・スカート・カットシャツなどの服装、素足・汚れがひどい靴は使用できません。
- ・運動前には、血圧測定・準備運動など各自で行い、ご自分の体調に応じた運動をしてください。
- ・気分が悪くなられた方は、速やかに運動をお止めください。
- ・水分補給は、ペットボトルや水筒をご用意ください。（缶・紙パックなどは持込不可）
- ・食べ物は持込みできません。（ガムを含む）

## 【運動器具・使用上のお願い】

- ・台数に限りがありますので、ゆずり合ってご使用ください。
- ・安全に正しく使用してください。  
※初めての方は必ず初回講習を受けていただきます。
- ・各マシンに座り込んで休憩されると、他の方のご迷惑になりますのでご遠慮ください。
- ・使用後は所定の位置に戻してください。
- ・快適にご使用いただけるよう、器具や床に落ちた汗などは各自で拭き取ってください。

## 【その他】

- ・大声・奇声を発する行為はお止めください。
- ・他の方のご迷惑となりますので、室内での携帯電話の使用はお断りします。
- ・プール・お風呂・多目的ルームは有料となっております。
- ・フィットネスルーム・プール観覧スペース以外の場所ではシューズを脱いでください。

◆ その他、ご不明な点などございましたらスタッフに声をおかけください ◆