

## ～講習会後の流れ、トレーニング室利用について～

- 利用時、登録証が必要です。忘れた場合は受講施設を窓口で申し出てください。
- 利用できる施設…片山市民体育館・北千里市民体育館・山田市民体育館・南吹田市民体育館・目伎市民体育館・総合運動場・片山市民プール
- 利用時間…午前 9 時～午後 9 時までの間、1 時間につき料金が発生します。  
市内一般:100 円・市内減免※1:50 円／市外:200 円  
市内在住、在勤、在学の場合は、市内料金。
- ※1 市内在住の障がい者、高齢者(満 65 歳以上)が対象(要:証明書)
- 各施設、定員数があります。(各施設へ問い合わせください)
- 室内用シューズ(上履き)を履いてトレーニングを行ってください。  
忘れた場合はレンタルシューズを利用ください。1 足 100 円(体育館のみ)
- 体調の悪い時や酒気を帯びた状態でのトレーニングはできません。
- トレーニング機器を使用後、マシンや床は各自で拭いてください。
- 荷物などは、更衣室のロッカーに入れてください。
- トレーニング室内は、飲食禁止です。ただし、水分補給のための飲料については、フタつきのもの(ペットボトル・水筒など)のみ許可しています。
- 負傷事故等の責任は負いませんので、自己責任のもとでトレーニングを行ってください。  
特にプレートの取り外し、ダンベル・シャフトの取扱い、高重量でのトレーニングにはご注意ください。
- 再発行の場合は写真が 1 枚必要です。(サイズ:縦 3cm 横 2.4cm/無帽で最近のもの)

## ～マナーアップ～

『誰もが安全に気持ちよくご利用いただくためにご協力ください。』

- ◆譲り合ってご利用ください
- ◆マシンや器具は大切に使用してください
- ◆器具を床に置くときは足下に気を付け、静かにおろしてください
- ◆器具の場所取りや機材での休憩はご遠慮ください
- ◆使った器具や道具は元にもどしてください
- ◆ジム内での撮影はご遠慮ください
- ◆マシン利用時はスマートフォン・携帯電話の操作はご遠慮ください

※音楽機能は可 通話はご遠慮ください