

# 【個人利用】ルールとマナーについて

当施設をより多くの方に気持ちよくご利用していただくために以下のルールとマナーについてご理解・ご協力をお願いいたします。

## 【共通事項】

- 使用可能時間にご注意いただき、閉館時間までに退館いただけるようにご協力ください。
- 貴重品の管理は各自をお願いします。所持品およびロッカーキーは各自責任を持って保管してください。  
紛失・盗難に関しては、当施設は責任を負いかねます。（鍵の紛失の場合、鍵の交換に要した費用を、後日ご負担いただきます※3,000円程）
- 更衣中を除き、施設利用中は入れ墨やタトゥーを着衣等で覆ってご利用いただけますよう、ご協力をお願いします。
- 衛生上、食べ物の持込はご遠慮ください。
- 運動中の水分補給用の飲み物は、フタ・キャップのある、中身がこぼれないもののみ持ち込み可能です。
- 営利目的での利用はお断りしております。
- 着替えは更衣室で行ってください。
- 危険物の持ち込みや、館内での火気類の使用はお断りしております。
- 各使用施設では現場スタッフの指示に従ってください。
- ゴミはご使用者にて各自お持ち帰りをお願いします。

## 【更衣室・シャワールーム】

- 各更衣室の使用可能時間にご注意いただき、閉館時間までに退館いただけるようにご協力ください。
- 更衣室は外靴を脱いでご利用ください。
- 譲り合ってご利用いただき、長時間のご利用はご遠慮ください。
- シャワールームをご利用後、更衣室へ戻られる際は転倒防止のため必ず身体の水分を拭き取ってください。
- シャワールームでのシャンプー等のご利用後は、床や壁に付着した泡を残さないようお願いいたします。
- 小学2年生までは、異性の更衣室をご利用いただけます。

## 【トレーニングルーム・フリーウェイトルーム】

- トレーニングウェア、室内用シューズを着用してください。（貸出しは行っておりません）  
※運動できる服装（トレーニングウェア）。デニム生地やスカートはご遠慮ください。  
※室内シューズは足全体が保護されているもの。踵のないものや靴下に靴底が付いているようなものはご遠慮ください。
- 事故を未然に防ぐため、運動の前後に血圧・体重を測定してください。
- 携帯電話のご使用（通話機能）はご遠慮ください。  
※マシン・器具ご利用時の通信機器の操作はご遠慮ください。
- ストレッチマットやマシンエリアでの長時間の会話・休憩はご遠慮ください。
- 事故防止のためマシンご利用の際は、必ず正しい使用方法を守ってご利用ください。
- マシン・器具などご利用後は、消毒液を使用し（ペーパー）タオルで拭き取ってください。
- 混雑時は譲り合ってご利用ください。（マシンにより最大使用時間がございます）
- 複数のマシンやダンベルを占有してのご利用はご遠慮ください。
- ドリンクを置く・タオルをかける等、マシンの場所取りはご遠慮ください。
- ランニングマシンをご利用の際、マシンから離れる時は「とめる（一時停止）」を必ず押してください。
- 使用した運動器具は、各自で元の場所に返してください。
- 妊娠中や持病をお持ちの方はご利用前にご相談ください。

（トレーニングルーム）小学生のお子様は高校生以上の保護者と入場してください。

※保護者1名につき小学生3名の入場が可能です。ご協力をお願いします。

※トレーニングルーム内では、保護者の方はお子様から目を離さず、側から離れないでください。

## 【フィットネススタジオ・スタジオプログラム】

- スタジオプログラムは先着順となります。定員を超えた場合、入場をお断りさせていただきます。
- スタジオプログラム更衣をされる方の入場は、レッスン開始15分前から可能です。
- スタジオプログラム開始10分以降の途中参加はご遠慮ください。
- レッスン開始前の場所の確保は、ご自身の分のみをお願いします。
- 携帯電話のご使用はご遠慮ください。
- ご使用になられた備品（マット等）は元の位置に戻し、消毒をお願いします。
- スタジオプログラムについては、内容・時間等を変更する場合がございます。
- 整理券配布の列にお並びの際、場所取りはご遠慮ください。

## 【屋内ランニングロード（メインアリーナ2F）】

- メインアリーナ全面での専用使用予定がない場合、ご利用いただけます。
- 予約状況には変動がございます。最新の状況はお電話にてお問合せください。
- 周回は反時計回りでゆずりあってご利用ください。
- ウォーキング・ランニング以外の利用は禁止です。（内側：ランニング 外側：ウォーキング）
- 外用のシューズでご利用いただけます。

## 【屋外ランニングロード】

- 周回は反時計回りでゆずりあってご利用ください。
- ウォーキング・ランニング以外の利用は禁止です。（内側：ランニング 外側：ウォーキング）
- 犬の散歩は禁止です。

## 【プール・プールプログラム】

- 毎月第2火曜日がお休みになります。
- 小学生以下のお子様は高校生以上の保護者と入場してください。  
保護者1名につき小学生以下3名の入場が可能です。ご協力をお願いします。
- プール内では、小学生以下の方が利用する場合、保護者の方は必ず一緒のコースへ入水し付き添ってください。
- 更衣室内では携帯電話のご使用はご遠慮ください。
- 水着以外での利用はできません。保護者・介助者も必ず水着を着用してください。
- スイミングキャップを必ず着用してください。また、長い髪の毛は出来る限りスイミングキャップへ入れてください。
- スイミングキャップや水着のレンタルは行っていません。
- オムツの取れていないお子様は水遊び用パンツを着用し、その上から水着を着用してください。
- 眼鏡の着用は、水中歩行コース・ジャグジー・顔を付けないプールプログラム及び教室のみ、眼鏡バンドの着用の上ご利用可能です。
- プールに入る前やトイレの後には、必ず体を洗い流してください。
- 浮輪やビーチボールなどの遊具・潜水具、ガラス製の水中メガネ、その他の危険物は持ち込めません。
- アクセサリー類・腕時計などはすべて外してください。
- 整髪料・日焼け止め・お化粧品は必ず落としてください。
- プールサイドを走ったり、飛び込みなどの危険行為や迷惑行為は禁止します。
- プールコース内では、自由コース以外は右側通行し、追い越しはご遠慮ください。
- ご利用状況によりコースを変更する場合があります。予めご了承ください。
- 子どもスイミング専用コースへのコース変更は15分前から、プールプログラム及び専用使用でのコース変更は5分前から行います。
- プールプログラムは先着順となります。定員を超えた場合入場をお断りさせていただきます。
- プールプログラム開始10分以降の途中参加はご遠慮ください。
- プールプログラムについては内容・時間等を変更する場合がございます。

## 【メインアリーナ・サブアリーナ 一般公開】

- ご使用の際は、必ず体育館専用シューズの着用をお願いします。シューズ痕等が残らないものを着用してください。  
外用のシューズでのご使用はお控えください。シューズ痕等が残った場合、現状復帰作業を行っていただきます。
- 譲り合ってご利用いただき、ご利用後は清掃にご協力ください。
- 営利目的での利用はお断りしております。
- 一般公開での音響設備（持ち込み機器を含む音楽・放送等）は使用不可です。

## 【NHW三重武道館 一般公開】

- 専用使用の予定がない場合、一般公開として三重武道館をご利用いただけます。
- 予約状況に変動がございます。最新の状況はお電話にてお問合せください。
- ご利用の際、当日券（回数券）の購入と名前の記入が必要となります。窓口にお声がけください。
- 譲り合ってご利用いただき、ご利用後は清掃にご協力ください。
- シューズを着用される場合は、体育館専用の室内シューズをご利用ください。
- 一般公開では、武道のみ使用可能です。
- 営利目的での利用はお断りしております。
- 一般公開での音響設備（持ち込み機器を含む音楽・放送等）は使用不可です。

## 【駐車場 その他】

- 施設利用のための駐車場としてご利用ください。
- 危険行為や迷惑行為はご遠慮ください。（スケートボード、ドリフト走行、犬の散歩、キャッチボール等）
- 施設や施設の備品などに損失を与えた場合は、相当額を弁償していただきます。
- アスリートモール内でのボールや道具等の使用はご遠慮ください。