

プロシードアリーナ HIKONE トレーニング室

利用規約

2023.4.14 改訂

【初回講習会】

- 講習内容 : ①利用上注意 ②機器説明 (講習時間: 60分程度)
- ※講習会終了後は利用時間内でご利用いただけます。

【ご利用について】

- 利用時間 9:00~21:30 (完全退館 21:40)
- 休館日 毎週火曜日、年末年始(12月29日~1月3日)
- 利用料金

	1回券(2時間)	回数券(2時間/11回分)	定期券(無制限/1ヶ月)
高校生以上	400円	4,000円	4,000円
圏内	延長(1時間) 200円		
中学生以下	200円	2,000円	2,000円
圏内	延長(1時間) 100円		

※圏外の方は1.5倍となります。

※回数券の有効期限は6ヶ月です。

【利用の流れ】

- 1、券売機で利用券を購入。(定期券、回数券の方は不要な場合有り。)
- 2、必要な方は更衣室へ移動し、更衣を済ませる。室内シューズを持ってトレーニング室へ。
- 3、利用券と会員証をトレーニング室受付に提出。室内シューズに履き替える。
- 4、初回講習会実施。(初回のみ)
- 5、各自トレーニング。
- 6、お帰りの際、トレーニング室窓口で会員証を返還。(初回講習会時は総合受付にてお渡し。)

【利用上の注意事項】

- 服装 運動に適した清潔なトレーニングウェアをご用意ください。
下着またはデニムやスカートなどの動きにくいものはケガの原因となりますのでご利用はできません。
- シューズ 室内用(底がゴムで動きやすい)シューズをご用意ください。
外履き、サンダル、裸足でのご利用はできません。
- 飲物 お飲み物は、倒れてもこぼれたり割れたりしない蓋付きの物をご用意ください。
※ランニングマシン、バイクを利用しながらの水分補給は、転倒などの危険があるため十分注意してください。
- 器具類 ご自身のトレーニング器具のお持込はご遠慮ください。
- お荷物 トレーニングに必要なもの以外は持ち込まず、ロッカーをご利用ください。
- 貴重品 持ち物(現金含む)は各自で責任を持って保管していただきますようお願いいたします。
- その他 トレーニングルーム内での携帯電話の操作はご遠慮ください。(通話・写真、動画撮影など)
- ご利用をお断りする場合
 - ・酒気を帯びた方。
 - ・体調不良、伝染病疾患またはその恐れがある方、その他医師に不適切と診断された方。
 - ・利用時に風紀をみだす行為、悪ふざけ、他人の迷惑となる行為をする方。
 - ・スタッフの指示に従えない方。
 - ・刺青(タトゥー含む)のある方、見えないようにご配慮をお願いいたします。
 - ・15名以上の方がトレーニング室を利用されている場合、入場制限させていただきます。

【マシンの種類】

- 有酸素マシン (8台) : ランニング (3台)・バイク (3台)・リカンベントバイク (1台)・ニューステップ (1台)
- ウェイトマシン (6台) : ①チェストプレス、②アブドミナル&バック、③ラットアイソレーター、
④レッグカール&エクステンション、⑤レッグプレス&カーフレイズ、⑥アブダクション&アダクション
- その他 : パワーラック、バーベル 150kg、ダンベル (1~20kg) フラットベンチ (1台)、フラットアジャスタブルベンチ (2台)

【マシンご利用について】

●有酸素系マシン

[使用時間] 30分以内 他の利用者がいない場合は延長可

●フリーウェイトエリア (パワーラック/ダンベル)

[使用時間] 20分以内 他の利用者がいない場合は延長可

※グループ(2人以上)の利用であっても20分を上限とさせていただきます。

●ウェイトマシン(①~⑥)

- ・空いていれば使用できます。
 - ・マシンでの休息はご遠慮ください。ウェイトマシン使用後は黄色のピンを1番上に戻してください。
 - ・各マシンのQRコードからトレーニング動画をご覧ください。
- その他、以下のルール・マナーをお守りください。
- ・ランニングマシンでの走行位置はできるだけ前方の部分をお願いします。
 - ・マシンについているレバーはご自身で調節していただく箇所です。
 - ・機器についた汗は、次に利用される方のためにタオルでお拭き取りください。
 - ・ケガや事故を防ぐため、使用方法がわからない場合には、必ずスタッフに使用方法をお尋ねください。
 - ・予約を必要としないマシンは、1人またはグループで占領せずに、譲り合ってご使用ください。
 - ・各トレーニングマシンは、指定されている場所でのみ使用できます。

【ケガや事故の防止について、その他】

- 寝不足、風邪気味、血圧が高いなど体調が優れない時は、トレーニングをお控えください。
トレーニング実施上、問題がある(危険を伴うなど)とスタッフが判断した場合、
当日のトレーニングをお断りすることがあります。予めご理解、ご了承の程お願いいたします。
- 無理な重量でのトレーニングは、ケガや事故に繋がる恐れがありますのでお控えください。
- トレーニング中・前後に気分が悪い、身体に痛み・違和感がある場合は、速やかにスタッフにお伝えください。
- トレーニングルーム内での営利を目的としたトレーニング指導はお断りします。
- 小学生以下の利用の場合は、**保護者同伴**が必要となります。

【ランニングコース利用について】

- 2F メインアリーナ内(1周 240m)
 - ランニングコース利用の際は、スタッフにお声掛けください。
- ※利用不可の日程、時間帯があります。(ポスター掲示)