

目黒区民センタートレーニング室 ご利用案内

(以下のご利用案内、および注意事項をご理解の上、トレーニング室をご利用下さい)

- 新型コロナウイルス感染拡大予防の為、館内全てにおきましてマスク類着用をお願いします。
- トラブルを防ぐためにも、マナー・ルールを守ってご利用ください。
- コロナ感染拡大防止対策としてソーシャルディスタンスの為、一部距離を取ってのご利用となります。
- コロナ感染拡大防止対策として各個人でのトレーニングをお願いします。

(ペアストレッチ、ペアトレーニング複数でのトレーニングはお断りしています)

●ご利用について

- ◆営業時間 9:00 ~ 22:00 (最終入場 21:30/退館時間 22:00)
- ◆休館日 年末年始(12/28~1/4)及び 臨時休館日
- ◆利用料金 大人(高校生以上) 300円/高齢者(65歳以上)、障がい者/※中学生 150円
(中学生は、スタジオ利用のみ・19:30以降は保護者同伴または送り迎えが必要)
- ◆定期券 目黒区在住、在勤、在学の方のみ (※定期券の払戻しはできません)
(大人) (1箇月) 3,600円 (3箇月) 10,800円 (6箇月) 18,000円
(高齢者・障がい者・中学生) (1箇月) 1,800円/(3箇月) 5,400円/(6箇月) 9,000円
- ◆初回利用時 トレーニング室、スタジオを利用する場合は、利用上の注意事項、ルール、マナー、マシン使用方法の説明(約10分)があります。その後、施設をご利用いただけます。

●ご利用時のご注意

- ◆服装 運動に適した伸縮性の良い、清潔なトレーニングウェアをご用意下さい。
サウナスーツ、トレーニング用以外のベルト、下着、アンダーウェア
または伸縮性のないものやスカートでのご利用はできません。
- ◆シューズ 踵の覆われている室内用シューズをご用意下さい。(レンタルはございません)
外履き、サンダル、足袋、バレエシューズ、裸足でのご利用はできません。
- ◆ご飲食 お飲物を持ち込む際、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。
館内での食事は当面の間ご遠慮下さい。
- ◆器具持込 トレーニングベルト、ベルトチェーン、グローブ、リストバンド、バーパット、シェイプリング
ゴムチューブ、アームウエイト、アングルウエイトのみ持込可(身に着ける器具とする)
- ◆お荷物 トレーニングに不要なものは、持ち込まずにロッカーをご利用下さい。
ロッカー使用時には、盗難防止のため必ず施錠してください。(100円リターン式)
盗難防止のため、受付前の貴重品用ロッカーをご利用下さい。(数に限りがございます)
- ◆障害者用更衣室 障害者用更衣室を設けてあります。ご利用の方は、スタッフまでお申し出下さい。
扉の施錠は室内の閉ボタンを押してください。

●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、その他医師に不相当と診断された方
→心臓疾患、腎臓疾患、糖尿病、高血圧症などの既往歴がある方は、医師とご相談の上ご利用下さい。
→健康上心配のある方は、八雲体育館にて「健康体力相談(第1~3土曜)」のご利用をお勧めします。
- ・利用時に風紀をみだす行為、悪ふざけ、他人へ迷惑となる行為をする方
- ◆トレーニングルーム内での個人トレーニング以外の、指導行為及びパーソナルトレーニング、
パーソナルストレッチ(一方的なペアストレッチ、マッサージを含む)はお断りいたします。
- ・スタッフやトレーナー、インストラクターの指示に従えない方

●トレーニング室ご利用にあたって

○ケガや事故の防止、禁止事項について、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下さい。
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、ケガや事故につながる恐れがありますので、お控え下さい。
- ◆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下さい。
- ◆タオルや飲み物などは、所定の場所、またはトレーニングに支障のない場所に置いて下さい。
- ◆携帯電話のお持込みは、マナーモードにさせていただき、通話・メールは必ずロビー、又は廊下にてお願いします。
また、館内（廊下、更衣室含む）での写真及びビデオ撮影はお断りいたします。
- ◆トレーニングルーム内での指導行為及びパーソナルトレーニング、
パーソナルストレッチ(一方的なペアストレッチ、マッサージを含む)はお断りいたします。
- ◆シャワーご利用後は、シャワールーム内で身体の水気をよく拭き取ってから、更衣室にお戻り下さい。
- ◆喫煙など外でのご休憩の際は、受付にて「休憩カード」を受け取り、30分以内にお戻り下さい
過ぎた場合は利用料を再度いただきますのでご注意ください。
- ◆トイレは、衛生管理のため必ずスリッパにお履き替えの上、清潔にご使用ください。
- ◆ケガや事故を防ぐため、使用方法がわからないマシンは、必ずスタッフに使用方法をお尋ね下さい。
- ◆休憩ベンチは譲り合ってご使用下さい。
- ◆マシン順番待ちの方は指定の場所でお待ち下さい。
- ◆順番待ちの方がいた場合マシンは1セット交代となります。
- ◆1台のマシンを1人、またはグループで独占せずに譲り合ってご使用下さい。
- ◆使用後は、床モップやタオルでマシンや床についた汗等を拭いて下さい。
- ◆使用したトレーニング機器は、必ず元の位置（場所）に戻して下さい。
- ◆各トレーニング機器は、指定されている場所で使用して下さい。
- ◆マシンをご利用の際は、マシンが汗等で濡れてしまわないよう、清潔な格好でご利用下さい。

●スタジオプログラム

- ◆定員制のプログラムに参加する場合は、各プログラムの参加券が必要です。
- ◆開始15分前から番号順にスタジオにご入場いただけます。プログラム開始後の途中入場はできません。
- ◆個人利用者の方を対象としておりますので、団体での利用はご遠慮下さい。
- ◆安全にプログラムをお楽しみいただくために、スタッフの指示に従って下さい。

以上、お客様が快適にご利用していただくために、ご協力をお願いいたします。
皆様が快適にご利用していただけるよう、以下のルール&マナーを守りましょう！

問い合わせ先 目黒区立目黒区民センター体育館

TEL：03-3711-1139 FAX：03-3711-2594