

# 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)

- 屋内でのマスクの着用については、ご自身で判断していただく取り扱いといたします。
- 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。

## ●ご利用について

- ◆利用時間 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。  
お食事はロビーをご利用下さい。更衣室・廊下・トレーニング室でのお食事はご遠慮下さい。
- ◆器具持込 なわとび、ボクシンググローブ、ボクシングミッドなど他の方のご迷惑になる器具類の持込はできません。それ以外の器具の持込は可能ですが一部お断りをする場合もございます。
- ◆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(リストバンド)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