

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)

本日は、目黒区民センター体育館をご利用いただきありがとうございます。

- ※ こちらの施設は、地域の方が健康維持・増進の為にトレーニングをして頂く施設です。皆様に楽しくご利用頂くためにルール・マナーをお守りください。
- ※ ご利用はご自身の責任の元となりますのでトレーニング中の事故・怪我のない様お願い致します。
- ※ こちらの施設は医療的行為・指導は行っておりませんのでご了承ください。
- ※ 携帯電話を含む電子機器での通話・撮影・音出しはご遠慮ください。
- ※ 営利目的(金銭の授受を伴うパーソナルトレーニング・指導行為)でのご利用は出来ません。

●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、マナーの説明があります。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、伸縮性のない服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、靴下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・スタジオ・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、ボクシングミット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、トレーニング室に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・大声を出す・占有・独占利用）他の利用者様へ迷惑となる行為をする方。
- ◆ 営利目的での利用（金銭の授受を伴うパーソナルトレーニング・指導行為）
- ◆ 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。

●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、ご了承の程お願い致します。
- ◆ 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申し出ください。
- ◆ 携帯電話のお持込みは、マナーモードにさせていただき、通話は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。
- ◆ 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。
30分を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。
- ◆ 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。

●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。

皆様が快適にご利用頂けますようルール&マナーをお守りください。

なお、ご不明点がございましたらスタッフにお尋ねください。

皆様のご利用スタッフ一同心よりお待ちしております。

Meguro Civic Center Training Gym User guide

2024.06

This facility is for local residents to train and maintain or improve their health. Please follow the rules and manners to ensure that everyone can enjoy their time here.

- Please be aware that use is at your own risk, so be careful to avoid any accidents or injuries during training.
- Please note that this facility does not provide medical treatment or instruction.
- Please refrain from talking on phones, taking photos, or making noise with electronic devices, including cell phones.
- It is not permitted to use the facility for commercial purposes, such as personal training or instruction involving the exchange of money.

«About usage»

◆ **Using hours** 9:00~22:00 (last admission 21:30/exit time 22:00)

◆ **Closed days** Year-end and New Year holidays (12/28~1/4) and temporary closing

◆ **Usage fee** Adults (high school students and older) 300 yen
Elderly (65 years and older), people with disabilities 150 yen

*Junior high school students can only use the studio, and must be accompanied by a guardian or picked up after 7:30 pm

◆ **Commuter pass**

Resident of Meguro Ward , only for those working or attending school

(*Commuter passes cannot be refunded.)

	1 month	3 months	6 months
Adults (high school students and older)	¥3,600	¥10,800	¥18,000
Elderly (65 years and older), people with disabilities	¥1,800	¥5,400	¥9,000
Junior high school students			

◆ **When using the training room or studio for the first time, there will be an explanation (approx. 10 minutes) about precautions, rules, etiquette, and how to use the machines. You can then use the facilities.**

«Rules»

◆ **Dress code:**

• Please prepare clean, stretchy training clothes suitable for exercise. Sauna suit, non-training belt, underwear, non-strechable item or skirts are not allowed.

◆ **Shoes:**

• Please bring your indoor shoes to CHANGE.

※Take your outdoor shoes off and change in to indoor shoes.

• Rental shoes are not available.

• Outdoor shoes, sandals, tabi socks, ballet shoes, bare feet, or socks are not permitted.

◆Eating and drinking:

- When bringing in drinks, please make sure to have a lid that will not spill or break even if it falls over.
- Please use the lobby for meals. Please refrain from eating in changing rooms, hallways, and training rooms.

◆Bringing your own training equipment:

- Do not use equipment that may disturb others, such as jump ropes, boxing gloves, boxing mitts, etc.

◆Valuables:

- Please use the lockers for items you do not need for training.
- When using your locker, be sure to lock it to prevent theft. (100 yen return type) To prevent theft, please use the locker for valuables in front of reception. (The number is limited.)

◆Changing room for people with disabilities:

- There are changing rooms for people with disabilities.
- If you would like to use this service, please inform the staff.
To lock the door, press the close button inside the room.

●People who are refused service:

- Persons who are under influence of alcohol, persons who are unwell, have or are at risk of having an infectious disease, or who have been diagnosed as unsuitable by a doctor. Such as a history of heart disease, kidney disease, diabetes, hypertension, etc. Please consult your doctor before use.
- If you are concerned about your health, we recommend that you use the "Health and Physical Fitness Consultation" (1st to 3rd Saturday of the month) at the Yakumo Gymnasium.
- Those who engage in acts that violate public morals, play pranks, or cause trouble to others when using the service.
- commercial purposes such as personal training or instruction involving the exchange of money are not permitted
- Those who are unable to follow instructions from staff, trainers, or instructors.

«When using the training room»

Prevention of injuries and accidents, prohibited matters, etc.

- ◆Please refrain from training if you are not feeling well, such as lack of sleep, a cold, or high blood pressure.
If the staff determines that there is a problem with the training implementation, we may refuse the training on the day. Thank you for your understanding in advance.
- ◆Please refrain from training with excessive weight as this may lead to injury or accidents.
- ◆If you feel unwell or have any pain or discomfort in your body before or after training, please report your condition immediately.
- ◆If you bring your cell phone, please put it in silent mode and make calls in the lobby or hallway.
Additionally, taking photos or videos inside the building (including hallways and changing rooms) is prohibited.
- ◆When taking a break outside, please pick up a "break card" at the reception

desk and return within 30 minutes.

Please note that you will be charged the usage fee again if you return after the time.

- ◆If the next person is waiting for a machine, please finish with the machine after one more set.
- ◆Please do not monopolize the use of one machine by one person or group.
- ◆After using a machine or any equipment, please wipe the sweat and dirt off the machine with a towel and also wipe the floor with a floor mop.

«Studio program»

- ◆If you wish to participate in a program with a limited number of participants, you will need a participation ticket for each program.
- ◆You can enter the studio in numerical order starting 15 minutes before the start.
You cannot enter half way through. Please come in time for the lesson.
- ◆This studio program is intended for individual users, so please refrain from using it in groups.
- ◆Please follow the staff's instructions to enjoy the program safely.

Please follow the rules and etiquette so that everyone can enjoy their stay comfortably.

If you have any questions, please feel free to ask the staff.

We look forward to seeing you.