トレーニングルーム利用案内	
利用時間	午前 9 時 30 分から午後 9 時 00 分（利用券の購入は、午後 8 時 00 分まで） 閉館時間：午後 9 時 00 分（着替え等の時間を考慮して、退室してください） ※休館日は、毎月第 3 月曜日（祝日の場合は、その週の最初の平日）と年末年始（12 月 29 日から 1 月 3 日）です。
利用料金	大人（義務教育終了後の方）　　1 回（2 時間）400 円 ※70 歳以上の方は、2 時間無料でご利用いただけます。（2 時間経過した場合は、退室していただきます） ※秦野市、平塚市、伊勢原市、大磯町、中井町、二宮町、松田町、大井町に在住・在勤・在学で、障がい者手帳をお持ちの方はご提示ください。ご本人と、付き添いで器具を使用しない方に限り 1 名は無料ですが、その他の方は有料になります（付き添いの方も、下記講習会（有料）の受講が必要です）。
利用できない方	・利用者登録講習会を受講していない方 （秦野市総合体育館・中野健康センター・サンライフ鶴巻の登録カードをお持ちの方は、ご利用いただけます） ・中学校卒業前の方 ・酒気を帯びている方 ・体調の悪い方 ・その他医師から運動を止められている方
用意していただくもの	・室内シューズ　タオル　運動のできる服装（ジーンズ、スカートは不可） ・水分補給用飲料（ペットボトル、水筒などフタ付のもの）
コインロッカー	【料金返却方式】 利用の際は、100 円が必要ですが、お帰りの際には返金されますので、お取り忘れのないようにお願いします。 注：盗難等については、当施設では一切責任を負いかねます。
トレーニングの前後には	・利用券と利用者登録カードは、トレーニングルーム受付にお預けください。 ・準備体操と整理体操を行いましょう。 ・体調チェック・血圧・脈拍測定を行いましょう。 ※収縮期血圧が 160mmHg 以上または、拡張期血圧が 95mmHg 以上ある方は運動を控えましょう。
その他注意事項	・トレーニングルーム内では、トレーナーの指示に従ってください。危険な行為や他の方に迷惑をかけるような行為があった場合は、退場していただくことがありますので、ご了承ください。 ・運動中に気分が悪くなったり、怪我をした時は、すぐに指導員に声をかけてください。 ・トイレは廊下と更衣室に、冷水機はロビーにあります。 ・皆様が気持ちよく利用できるよう、マシンやマットなどの使用後は、近くに設置してあるタオルでお拭きください。 ・混雑時は機器を譲り合ってご利用ください。有酸素運動の機器は、ご利用時間を 30 分を限度とさせていただくことがあります。 ・トレーニングルーム内にお持ちになる荷物は、必要最低限（水分補給用飲料・タオ

	ル・ロッカーの鍵等）でお願いいたします。貴重品・衣類などを更衣室のロッカーに預ける場合は、必ず鍵をかけてください。ロッカーの鍵は、ご自身で管理してくださるようお願いいたします。盗難については、当施設では一切の責任を負いかねます。 ・水分補給以外の飲食、携帯電話の使用は、ロビーをご利用ください。 ・トレーニングルームでお預かりした利用者登録カードは、忘れずにお持ち帰りください。また、取り違いにご注意ください。
利用者登録講習会について	・トレーニングルームの利用には、「利用者登録講習会」の受講が必要です。 ・受講後は、秦野市カルチャーパーク総合体育館・中野健康センター・おおね公園・サンライフ鶴巻の各トレーニングルームをご利用いただけます。 ・下記の方がフリーウエイト器具を利用するには、講習会を受講する必要があります。 〇平成 25 年 3 月 31 日以前に、おおね公園で講習会を受講した方 〇秦野市カルチャーパーク総合体育館・中野健康センターで講習会を受講した方 ・利用者登録講習会開催時でも、一般利用はできます。