

ミズノウエルネス沼田 利用案内

以下の利用案内、および注意事項をご理解の上、ご利用下さい。

【ご利用について】

◆利用時間 火～土曜日 9:00～22:00（最終入場 21:30 退館時間 22:00）
日・祝 9:00～19:00（最終入場 18:30 退館時間 19:00）

◆休館日 毎週月曜日 および 年末年始

◆利用料金

◎登録料（事務手数料・初回講習会費） 1人1,000円

トレーニング室・スタジオ利用の際には、登録および初回講習会受講（約15分程度・予約不要）が必須となります。

利用区分	区分	1回券 (当日限り)	11回券 (期限なし)	月会費		利用時間
				1ヶ月 (現金のみ)	6ヶ月 (現金のみ)	
一般利用者	市民	550円	5,500円	5,500円	27,500円	9:00～22:00 ※日 9:00～19:00
	市民以外	770円	7,700円	7,700円	38,500円	
ナイトタイム 利用者	市民	550円	5,500円	4,400円	22,000円	19:00～22:00 ※日・祝 利用不可
	市民以外	770円	7,700円	6,100円	30,500円	
高校生利用者	市民	440円	4,400円	4,400円	22,000円	9:00～22:00 ※日 9:00～19:00
	市民以外	610円	6,100円	6,100円	30,500円	

●初回講習会内容 利用上の注意、ルール、マナーについて（約15分・予約不要）

※市民とは市内在住・在勤・在学の方を指します。（利根商業高校は在学とします。昭和村在住の方は市民とします。）

登録の際に市民が確認できる書類をご持参下さい。（免許証、保険証、社員証、学生証など）

※1回券・11回券は、1回の利用時間を2時間までとします。

※月会費の方は、別途ご案内書類の内容（登録必要書類記載）をよくお読みの上ご準備下さい。

※月会費の方は、現金のみのお支払いとなります。（口座振替は中止とさせていただきます）

※お支払いいただいた登録料・会費等については理由の如何にかかわらずお返しできません。

※市民で障害者手帳をお持ちの方は、登録料・一回利用料が無料となります。障害者手帳をご持参ください。

※トレーニング室をご利用の方は、卓球個人開放も利用できます。（要予約）

◆利用可能エリア：トレーニング室、スタジオ、卓球個人開放 ※スタジオは別紙利用案内をご参照下さい。

◆卓球利用者

区分	時間	料金	利用時間
市民	1時間 ※貸出単位は、毎時0分、15分、30分、45分	280円	ルーム1・2の卓球個人開放時間のみ (要予約)
市民以外	スタートの1時間	390円	

※卓球室のみご利用の場合、登録料（1,000円）、講習会受講は必要ありません。

※教室等を行っている時間は利用ができません。開放時間は受付またはお電話にてお問合せ下さい。

※ラケット、ボールの無料貸出をしています。（数に限りがありますのでご了承下さい。）

※市民とは市内在住・在勤・在学の方を指します。（利根商業高校は在学とします。）

【利用上の注意事項】

- ◆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、下着またはデニムやスカート等でのご利用はできません。
- ◆シューズ 貸し出しありませんので、室内用（底がゴムで動きやすい）シューズをご用意下さい。
外履き、サンダル、裸足でのご利用はできません。外履きは下足ロッカーに必ず収納して下さい。
- ◆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下さい。
施設内でのお食事はご遠慮下さい。
- ◆器具類 ご自身のトレーニング器具のお持込みはご遠慮下さい。
- ◆お荷物 トレーニングに不要なものは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下さい。（100円リターン式）
ロッカーの鍵は肌身離さずお持ち下さい。（ロッカーの鍵を紛失の場合は、鍵交換代として実費費用いただきます。）
- ◆貴重品 貴重品はご自身での管理をお願いいたします。盗難・紛失の責任は負いかねますのでご了承下さい。
- ◆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、その他医師に不適当と診断された方
→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、医師と相談の上ご利用下さい。
 - ・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
 - ・中学生以下の方（トレーニング室）
 - ・刺青（タトゥー含む）のある方は、見えないようにご配慮をお願いいたします。
 - ・職員やトレーナー、インストラクターの指示に従えない方
 - ・トレーニング室内での営利目的の指導はお断りいたします。

【マシンご利用について】

- ◆ランニングマシン・ソニックス・マッサージチェアはご予約が必要です。予約ボードに必ずご記入の上、ご利用下さい。
予定の開始時間を過ぎてご利用されない場合はキャンセルとなります。
また混雑具合によってはその他のマシンもご予約が必要になる場合がございます。
- ◆使用時間 → トレッドミル（要予約）、バイク、クロストレーナー … 30分
ソニックス（要予約）… 10分 コアトレーナー … 15分 マッサージチェア（要予約）… 15分
- ◆その他、以下のルール・マナーをお守り下さい。
 - ・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。
 - ・マシンでの休憩はご遠慮下さい。
 - ・1台のマシン・ベンチを1人、またはグループで独占せずに譲り合ってご利用下さい。
 - ・使用後は、マシンや床についた汗等の消毒をお願いいたします。
 - ・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。ウェイトピンも1番上に戻して下さい。
 - ・各トレーニング機器は、指定されている場所でのみ使用して下さい。
 - ・マッサージチェアは、汗で濡れてしまわないようご利用下さい。

【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、ご利用をお控え下さい。
- ◆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。
- ◆施設内での携帯電話のご使用（通話・写真・ビデオ撮影等）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。
(※なお、シャワー室は6月より当面の間、使用中止とさせていただきます。ご理解の程よろしくお願ひ申し上げます)
- ◆喫煙など外でのご休憩の際は、受付にて「外出カード」をお受け取り下さい。休憩時間もご利用時間に含まれます。

【駐車場のご利用について】

- ◆テラス立体駐車場は4時間無料です。駐車券を受付へお出し下さい。
- ◆駐車場内での事故・盗難については、責任を負いかねます。