

## 船橋市運動公園 トレーニング室 ご利用上の注意事項

トレーニング室をご利用いただき、ありがとうございます。

ご利用者の皆様一人一人に安全に、気持ち良くご利用いただくため、

下記の内容に則り、マナーを守ってご利用くださいますようお願いいたします。

なお、安全・快適にご利用いただけない状況と判断した場合、スタッフからお声を掛けさせていただく場合がございます。

### <ご利用をご遠慮いただく方>

下記に該当される方は、安全上、トレーニング室のご利用をご遠慮くださいますようお願い申し上げます。

- ・伝染性疾患のある方、また他の方に感染の恐れがある疾患をお持ちの方
- ・妊娠されている方
- ・飲酒されている方
- ・体調が優れない方
- ・ご利用上のマナーを守れない方

### <ご利用時間（入室時間・退室時間）>

・9：00～21：00 中学生は17：00まで（小学生以下はご利用できません。）

### <休園日>

・年末年始（12月29日～1月3日）

※その他、休園日については、行事予定表及びホームページに掲載いたします。

### <体調管理のお願い>

運動前に必ずご自身で体調チェックを行い、体調が優れない場合は運動を中止してください。

水分補給はこまめに行うようにしましょう。

また運動中に具合が悪くなった場合は運動を中止してスタッフにお知らせください。

医師から運動を制限されている方は事前に医師とご相談の上ご利用願います。

### <トレーニング室がはじめての方へ>

初めてご利用の方を対象とした「はじめてトレーニング」（初回説明）もございます。

「はじめてトレーニング」では、トレーニング室のご利用方法・マシン説明等を行います。

※開催日時が決まっておりますので、ご希望の方はスタッフまでお申し出ください。

### <トレーニング室利用上のお願い>

- ・トレーニング室ではマスクもしくはネックゲイターにて、鼻と口をしっかりと覆ってご利用ください。
- ・『船橋市体育施設利用者カード』の他者への貸与、譲渡は不可のため、ご利用の際、免許証等にて本人確認をさせていただく場合がございます。あらかじめご了承ください。
- ・運動できる伸縮性のある服装・室内用シューズでご利用ください。
- ・けが等の予防の為、事前の準備運動および運動後の整理運動を行いましょ。
- ・トレーニング間の休憩はマシンを離れていただき、譲り合ってご利用ください。
- ・マシン、備品ご利用後は備え付けのペーパーと除菌液にて汗のふき取りと消毒にご協力ください。
- ・ウエイトは勢いよくおろすと故障の原因となりますのでゆっくりおろすようご配慮をお願いいたします。  
※丁寧にウエイトをコントロールして頂くことでさらにトレーニング効果も上がります。
- ・フリーウエイトは黒のマットの上でご利用ください。
- ・使用された備品やトレーニング機器は元の位置へお戻しください。
- ・大声を出したり、かけ声をかけるなど、ほかの方のご迷惑となる行為はご遠慮ください。
- ・ご自身で挙上できる安全な重量でトレーニングしてください。（補助などはいたしかねます。）
- ・タトゥー、刺青のある方は、長そでを着るなどしてご配慮をお願いいたします。
- ・室温はスタッフにて管理しております。服装での調整をお願いいたします。
- ・利用中に、器物の破損、事故などが発生した場合は必ず当施設スタッフへ第一報ください。  
ご利用中の事故については、応急処置は致しますが、その後の責任は負いかねます。

### <予約制トレーニング機器>

以下のマシンは人気があるため、皆様で譲り合ってご利用いただいております。

- ・ランニングマシン、バイク、ストライダーは最大30分の予約制とさせていただきます。
- ・スーパインプレスベンチ、スミスマシンはお一人（1グループ）最大20分の予約制とさせていただきます。  
※予約ボードにご記入いただきご利用をお願いいたします。

裏面もご確認ください。

# 船橋市運動公園 トレーニング室 ご利用上の注意事項

## <貴重品管理について>

- ・盗難防止のため、ロッカーキーは体から離さずお持ちください。
- ・貴重品の持ち込みは避けていただき、お荷物の管理はご自身でお願いいたします。
- ・荷物のお預かりはしておりません。
- ・盗難・紛失の際の責任は一切負いかねます。

## <更衣室>

- ・着替えは更衣室をご利用ください。（ロッカーは100円リターン式です。使用後は100円が戻ります。）
- ・ボディソープ、シャンプーなどの備え付けはございません。
- ・ロッカーをご利用後は忘れ物がないよう、すべてお持ち帰りください。

## <食事>

- ・食事等のご遠慮いただいております。

## <携帯電話・カメラ>

- ・携帯電話をお持ちの際はマナーモードに設定いただき、トレーニング室内での通話等のご遠慮ください。  
※通話が必要な方は、トレーニング室の外でお願いいたします。
- ・個人情報保護の観点から、トレーニング室内での撮影・録音は禁止しております。

## <新型コロナウイルス感染拡大防止のためのご協力のお願い>

- ・体調がすぐれない、また基礎疾患をお持ちの方はご利用の自粛をお願いいたします。
- ・保健所による健康観察の対象となった方の入室はご遠慮いただいております。
- ・入室前に「新型コロナウイルス感染拡大防止対策に伴う体育施設利用者カード」へのご記入をお願いいたします。
- ・「新型コロナウイルス感染拡大防止対策に伴う体育施設利用者カード」と黄色色の『船橋市体育施設利用者カード』の2つをトレーニング室内受付へ提出ください。
- ・入退時、手指の消毒をお願いいたします。
- ・入室時の検温のご協力をお願いします。37度以上の熱が無い、又は37度未満でも平熱を1度超過していない場合ご利用いただけます。
- ・入室時間、退室時間を受付で記載させていただきます。
- ・トレーニング室内は必ずマスクもしくはネックゲイターにて、しっかりと鼻と口を覆ってください。
- ・咳エチケットの徹底をお願いいたします。
- ・会話や大声を出す、ボディタッチなどの行為はご遠慮ください。
- ・トレーニング室内ではソーシャルディスタンス（息が上がるマシンは最低2m、息が上がらないマシンは最低1m）を保ち、対面にならないようお気を付けてください。※マシンの間引きをさせていただく場合がございます。
- ・トレーニング室は20名の定員を設けており、定員になった場合、お待ちいただく場合がございます。また、混雑時は長時間のご利用をお控えいただけるようご協力をお願いいたします。
- ・マシン、器具利用後は、備え付けのペーパーと除菌液にて消毒のご協力をお願いいたします。
- ・常時換気を行っています。服装での調節のご協力をお願いいたします。



「利用上の注意事項」をお守りいただけない場合は、ご利用を中止もしくは制限させていただく場合がございます。皆様が安全に快適に効果的に運動できる場となるようご協力のほどお願いいたします。その他ご不明な点につきましては、管理事務所窓口までお問い合わせください。

管理事務所窓口 ☎047 (438) 4461 (問い合わせ時間/9:00~21:00)