R5.5.9

船橋市運動公園　トレーニング室　ご利用上の注意事項

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ご協力をお願いいたします。
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・回数券利用（11回）の方は１７：００まで
中学生はご両親と同伴利用で２１：００まで可（回数券は対象外）
小学生以下はご利用頂けません。

<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>

・『船橋市体育施設利用者カード』、『利用回数券』、『１回利用券』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ことがございます。
・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う。
・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、器具利用後は、除菌液にて拭き取りのご協力をお願いいたします。
・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。
・フリーウエイトエリアのグループ利用はスペース上の問題から、最大２名です。
・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。

2枚目もご確認ください。

R5.5.9

船橋市運動公園　トレーニング室　ご利用上の注意事項

<利用時間記入制トレーニング機器>

以下のマシンは記入ボードに利用時間とイニシャルを記入いただき、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（1回）記入制です。

・フリーウエイトエリアは各エリア最大２０分（1回/グループ利用も同様）記入制です。

※フリーウエイトエリアは時間帯により記入の必要がないものもございます。
詳しくはトレーニング室スタッフまでお尋ねください。

<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>

・着替えは体育館内の更衣室をご利用ください。

・ロッカーは100円リターン式・使用後は100円硬貨が戻りますので、忘れずにお持ち帰りください。

・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。

・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。

<食事>

・食事等は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はご遠慮ください。
※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。

<その他>

・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。

・トレーニング室は２５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。

※マスク着用は個人の判断となります。ほかの方へマスクの着脱を強いることがないようお願いします。

「利用上の注意事項」をお守りいただけない、また、スタッフの指示にしたがって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）