

トレーニングルームご利用案内

1. 利用時間と料金について

時間枠	9:00～12:00	12:00～15:00	15:00～18:00	18:00～21:00
一般	150 円	250 円	250 円	350 円
小・中学生	100 円	100 円	100 円	100 円

※市外の方は上記の2倍の金額となります。

※小・中学生は18歳以上の保護者同伴の入場が必須。

※2枠の時間帯をまたぐトレーニングは可能ですが、2枠分の料金が必要。

※全館共通回数券(50円 x55枚綴り／2500円)もご利用可能。(事務所窓口で販売)

2. 人数制限について

各時間枠で**20名までの人数制限**を設けています。

3. トレーニングルーム利用について

- ・高重量トレーニングはトレーニングエリアが指定されています。それでもダンベル等の高重量器具をマット上に落とす行為は怪我防止の為お止めください。
- ・他の利用者に迷惑がかかる行為はご遠慮ください。
(イヤホン無しでの動画や音楽の視聴、動画撮影、大人数での場所の占領、携帯電話での通話、長時間のマシン占有、大声を出すなど……)

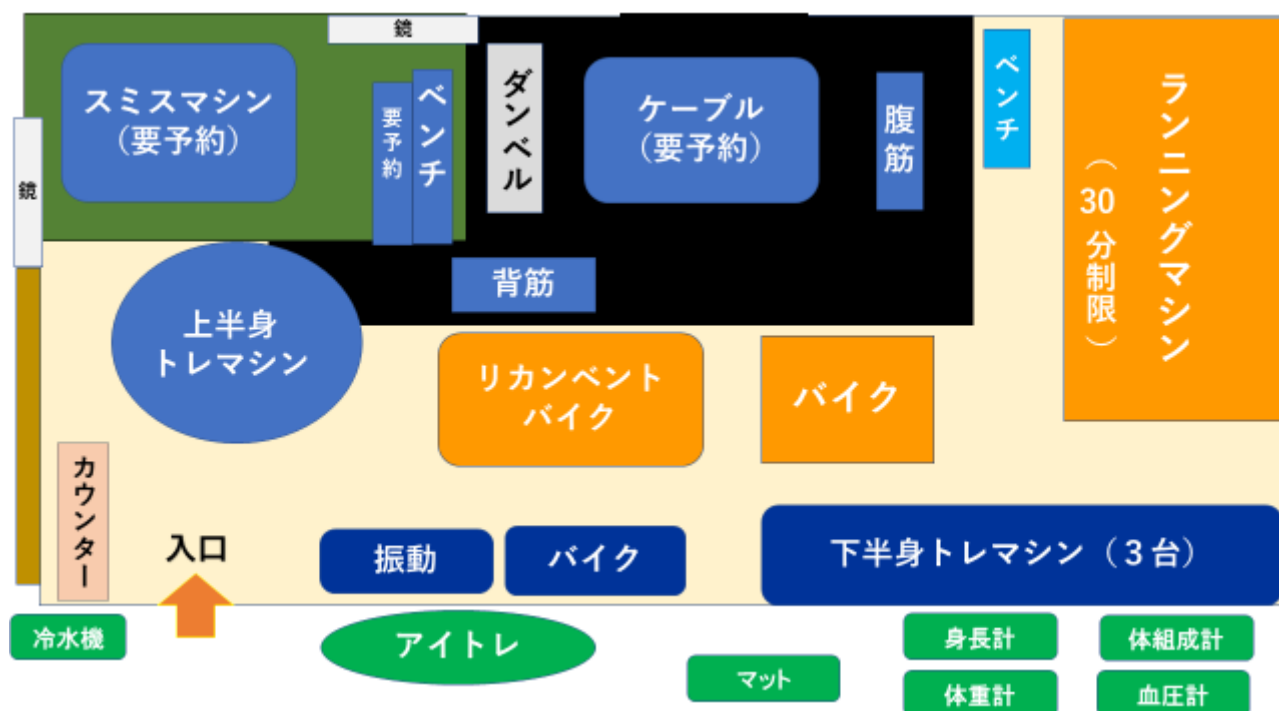
4. 気持ち良くトレーニングをしていただくために

- ・室内用シューズをお履きください(クロックス類のサンダルは不可)
- ・使用後の器具を元の配置や設定に戻してトレーニングを終了してください
- ・**館内は全てお食事禁止**です(水分補給は可)

5. その他

- ・トレーニングに不要な荷物は1階更衣室にあるロッカーをご利用ください。100円かかりますが、返却型ロッカーなのでお帰りの際にお取り忘れのないようお気をつけください。
- ・初回講習後、会員証を発行します。紛失された場合は再発行に100円必要です。
- ・会員証をお忘れの場合は、本人確認が取れば入場可能です。
- ・**小中学生の講習受講は不必要ですが、保護者の方が責任もって監督してください。**
- ・**毎月第4金曜日及び年末年始が休館日**です。
- ・暴風警報・大雨特別警報が発令された時は休館となります。
- ・館内での商売(ネットビジネス等も)につながる行為は禁止です(動画配信等)
- ・置き靴は禁止です。

6. トレーニングルームに関して(見取り図)



※(1)(予約シート見本)

17:00～ 20分

NO.5はリストバンド番号です

NO. 5

※(1)スミスマシン・ケーブルマシン・アジャスタブルベンチは予約制(予約は20分単位)

※ランニングマシンは今のところ予約制ではありませんが、30分という時間制限があります。

混雑時でなければ、時間制限はありません。バイクの時間制限はありません。

※振動器も使用前に予約が必要です。(10分/回)

※黒いスペース(ゴムマット上)でのみダンベル等の高重量器具を使用出来ます。

※ストレッチマットはトレーニング室入口付近にあります

7. その他の問合せについて

お問合せ : 摂津市味舌体育館 TEL 06-7507-2746

(受付時間 9:00 ~ 17:15)