

《 トレーニングジム 利用案内 》

【開館時間】 9:00～21:00

★トレーニングジム利用終了は20:45

【休館日】 月曜日 （祝日にあたる場合は営業、翌平日が振替で休館）

★ 利用料金

対象	1回	回数券(8回分)	月極(月初～月末)
高校生以上	410円	2,460円	4,100円
泉佐野市内在住 60歳以上	210円	1,260円	2,100円
中学生			

★ トレーニングジム利用マナー

- ◆ トレーニングジムを利用の際は室内用シューズをお履きください。【サダル・グッズ不可】
- ◆ マシン使用後は、備え付けのタオルを各自お持ちいただき、消毒液を含ませてマシンをお拭きください。トレーニング終了時にタオルを返却カゴにお入れください。
- ◆ トレーニングジム内での水分補給は有酸素マシンのホルダー付のみ可能です。トレーニング中の水分補給はジム入口横に設置の棚付近にてお願いします。
- ◆ トレーニング中インターバルを取る時は、トレーニングマシンから降りてください。
- ◆ トレーニングマシンは譲り合ってください。
【測定室のマッサージ機も譲り合ってください。】
- ◆ ウエイトの挙げ降ろしは静かに行なってください。
- ◆ トレーニング終了後は、使用したバーベル・ダンベル等は元にもどしてください。
- ◆ 各マシンにかけるウエイト負荷は、マシンに表示している最大負荷以下までの重さで使用してください。
【最大負荷を超えて付属品の2.5Kgやダンベルを追加しないようにお願いします。】
- ◆ 測定室内のストレッチマット・マッサージ機等は靴を脱いでご利用ください。
- ◆ 4Fランニングロード利用時にアリーナでレッスンを行なっている場合は、お静かにご利用ください。
- ◆ 携帯電話での通話はジムの外でお願いします。
- ◆ 荷物はロッカーに入れ、ジム入口の棚・机は譲り合ってください。
- ◆ 館内では写真・動画の撮影はお断りいたします。

★ 施設利用についてお願い

- ▶ 当施設を利用の際は、体調管理に十分注意し、無理のない運動を行ってください。
- ▶ 心臓病・脳溢血・高血圧・その他発作を伴う疾病や持病のある方は、医師の指示に基づき利用してください。また、体調に異変を感じた場合は運動を中止し、スタッフにお申し出ください。
- ▶ 妊娠している方・酒気を帯びている方・スタッフの指示に従えない方の利用はお断りいたします。
- ▶ 施設内で発生したケガ・事故等については、応急処置は実施致しますが、治療・補償等はいたしません。自己の責任においてご利用ください。
- ▶ 貴重品は各自で責任を持って管理してください。また、紛失・盗難等の補償はいたしません。
- ▶ 中学生だけで利用する場合は19:00までになります。
- ▶ トレーニングルームは小学生以下のお子様は入場できません。また館内でお子様を待たせての利用もご遠慮ください。
- ▶ ロッカーキーは常に身につけてください。【紛失した場合、預り金1,000円を頂戴いたします。】
- ▶ タトゥー等は見えないようにしてご利用ください。【見えた場合、施設利用を中止していただきます。】