

# シーハットおおむらトレーニングルーム利用手順

初めての方・再講習の方は**登録講習会**を受講して下さい。

## ○登録講習会

2023年5月9日～

### ・日時

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
第1、3、5週目	13:30～	19:30～	13:30～	19:30～	13:30～	19:30～
第2、4週目	19:30～	13:30～	19:30～	13:30～	19:30～	13:30～

(日曜始まりカレンダーの週になります)

(休館日 第2月曜日 但し第2月曜日が祝日の場合は翌日の火曜日が休館日となります。)

※遅刻されますと受講できません。ご了承ください。

- ・**予約制** お電話またはトレーニングルーム窓口にてご予約をお受けいたします。必ずご予約の上、ご来館いただきますようお願い申し上げます。定員に達している場合は受講できませんので、予めご了承ください。

- ・**定員** 1回につき**3名**
- ・**所要時間** 30分程度

### ・内容

- ① 問診票記入
- ② トレーニングルーム使用方法についてのDVDを視聴（10分程度）
- ③ 利用の流れ、マシンの説明
- ④ 個人登録カード発行（利用の際に必ず提出）

※ 職員の説明に従って行ってください。

※ 講習後、トレーニングをされる方は以下の物をご持参ください。講習後のトレーニングは有料となります。

トレーニングウェア、室内シューズ、タオル2枚（汗拭き用・マシンカバー用の大きめのもの）

水分補給用の飲料（水筒、タブラー、ペットボトルのみ）

※ お子様、お子様連れ、酒気を帯びた方のご利用はご遠慮ください。

※ 高校生以上の方がご利用できます。

※ 基礎疾患及び持病のある方は必ず医師との相談の上、ご利用ください。

利用時間 : 9:00～21:45

休館日 : 第2月曜日(但し第2月曜日が祝日の場合は翌日の火曜日)・年末年始(12月29日～1月3日)

利用料金 : 一般	400円
11枚綴り回数券	4,000円
シルバーパワーアップ倶楽部	150円※
大村市民75歳以上	無料※
障害者手帳をお持ちの方	全額免除

※ シルバーパワーアップ倶楽部とは大村市民65歳以上の方が対象。介護保険において自立判定された方もしくは同等以上の身体状況の方(介護保険料を6ヶ月以上滞納されている方を除く)大村市長寿介護課にて申請が必要。

※大村市民75歳以上の方は初回に身分証明書をご提示が必要です。

・利用券1枚につき2時間まで利用可(入室時間から退出までで2時間です。2時間を超過した場合は再度受付、利用券が必要です。)

・チケットの払い戻しは不可

・マシンの台数、トレーニングルームの面積を考慮し、密になることを避けるため最大利用人数を20名といたします。

・障害者手帳をお持ちの方は申請制になっております。おひとりでの利用が困難な場合は付き添いの方がが必要です。

また付き添いの方は登録講習会を受講された方に限ります。

(付き添いの方は無料となりますが機器(血圧計などを含む)を利用される場合は有料になります。)

マシンの特性上危険と判断した場合にはご利用をお断りするマシンがありますことを予めご了承ください。

お申し込み : シーハットおおむら0957-20-7207 (内線112)