

シーハットおおむら トレーニングルーム利用規約

トレーニングルーム利用登録について

1. 初めて利用される方は、必ず登録講習会を受講してください。
2. 利用登録は高校生以上の方を対象とします。
3. 個人登録カードの有効期限は最終利用日から5年間です。
4. カードの紛失、または登録内容に変更があった場合はすみやかに届け出てください。

登録講習会 日時：火曜日～土曜日 ①14:00～ ②20:00～
予約制：事務所窓口または電話受付
定員：各5名
所要時間：30分 遅刻されますと受講できません。

利用時間

9:00～21:50（スポーツ棟は22:00に閉館いたします。）

利用料金

| 区分 | 料金 |
|-----------------|--------|
| 一般 | 400円 |
| 一般回数券(11枚) | 4,000円 |
| シルバーパワーアップ倶楽部会員 | 150円 |
| 大村市民 75才以上 | 無料 |

※チケット1枚 最大2時間ご利用いただけます。チケットの払い戻しは致しません。

※シルバーパワーアップ倶楽部会員とは大村市民65歳以上の方が対象です。

大村市長寿介護課へ申請が必要です。詳しくは20-7301へお問い合わせください。
75歳以上の方は身分証明書をご提示ください。

※障害者の方は無料でご利用いただけます。障害者手帳をご提示ください。

お1人でのご利用が困難な方は付き添いの方がが必要です。付き添いの方も安全なご利用の為、登録講習会を受講した方に限ります。

また、付き添いの方が一緒にトレーニングすることはできません。
安全にご利用できないマシンは利用をお断りする場合があります。

休館日

毎月第2月曜日（但し第2月曜日が祝日の場合は祝日明けの日）

年末年始（12月29日～1月3日）

臨時のお休みはホームページ、館内の掲示板でお知らせします。

必要なもの

トレーニングルーム個人登録カード、トレーニングルーム利用券、水分補給飲料、
トレーニングウェア(着替え用)、室内専用シューズ、
タオル(マシンカバー用の大きめもの、汗拭き用の2種類ご準備下さい)

利用上の注意について

1. 事前に必ず体調のチェックをしてください。体調不良のときは利用を中止してください。
また、疾病を有している方、または既往歴などある方は、医師と相談のうえ、
ご利用ください。
2. トレーニング前後には必ず準備運動・整理運動を十分に行ってください。
3. 自己の不注意により起こした傷害については一切の責任を負いません。
予めご承知ください。

遵守事項

1. トレーニングルームの利用については、職員の指導に従ってください。
利用規約をお守りいただけない場合、ご利用を中止させていただく場合があります。
2. 酒気帯びた方の利用は禁止します。
3. お子様の入室・見学はお断りします。(高校生以上入室可)
4. 運動に適した服装で、必ず室内シューズを着用してください。
土足、裸足での利用を禁止します。
5. トレーニングルーム内での食事は禁止します。
6. トレーニングルーム内での携帯電話はマナーモードに設定し、通話は室外で行ってください。
7. 利用される際は、トレーニングルーム受付にて個人登録カードを提示してください。
8. 運動前には必ず血圧・体重測定をし、計測したデータはパソコンに入力してください。
9. 危険な方法でのマシンの使用は禁止します。
10. トレーニングマシンの独占使用、長時間にわたる使用を禁止します。
11. 他の利用者のトレーニング実施を妨げる行為はご遠慮ください。

注意事項及びトレーニングルームのマナー

1. 盗難防止のため、持ち物(貴重品を含む)は必ずトレーニングルーム内ロッカーまたは
更衣室内ロッカーに収納し施錠してください。紛失、盗難には一切責任を負いません。
2. ロッカーは当日のみのご利用となります。必ず荷物はお持ち帰りください。
3. マシンをご利用後は、次にご利用される方のために、備え付けのタオルで必ず
お拭き取りください。
4. 背もたれのあるマシンにはマシンカバー用のタオルをかけて使用してください。
5. マシンの取り扱いには十分注意し、正しく丁寧に扱ってください。
6. 筋力トレーニングは呼吸を止めないで行ってください。
7. 筋力トレーニングマシン利用後、負荷調節のピンが一番上の穴にお戻し下さい。
8. 『騒ぐ』『大声で話す』などの行為は厳禁です。
9. 飲み物の持込については、缶・ビン・紙パック・コップ・ふたがないもの、中身が
こぼれるようなものはご遠慮ください。
10. シャワー室にはシャンプー、石鹸類の設置はしておりません。
11. 汗で濡れたままのウェアでトレーニングを継続されるのは他の利用者の方へご迷惑になり、
マシンの故障の原因になりますので、着替えてからご利用ください。

その他

1. シーハットおおむらトレーニングルーム利用規約を遵守願います。利用規約が守れない場合は登録を抹消することがあります。
2. 安全にトレーニングしていただけるように、『気分が悪い』『身体に痛い部分がある』など不調が感じられるときにはご自身の判断で運動を中止してください。
3. お互いに気持ちよくご利用できるようマナーをお守りください。
4. メイン・サブアリーナにて大会、イベント開催時は駐車場が大変混雑します。トレーニングルーム利用者優先駐車場を数台分ご用意していますが、専用駐車場ではございませんので満車になる場合があります。満車の場合は体育棟奥の駐車場に駐車して下さい。係員がいる場合には指示に従って下さい。駐車場の混雑予想はトレーニングルーム内に掲示しております行事予定表をご確認ください。コミセン側の駐車場には駐車できませんのでご注意ください。

お問い合わせ シーハットおおむら トレーニングルーム Tel0957-20-7200(内線112)

マシン利用上の注意



シートの調節を行います。



背もたれ、アームパッドなど
すべて覆うようにタオルをかけます。



トレーニングが終わったら
一番上の穴にピンを戻し
シートを備え付けの
タオルで拭きます。