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2月23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。

以下の項目に該当する方はご利用できません。

・過去48時間以内に発熱した。
・咳、痰やくしゃみなど風邪の症状や倦怠感、息苦しさ、胸部不快感がある。
・味覚・嗅覚に少しでも違和感がある。
・過去10日以内に、新型コロナウィルス感染症陽性とされた方、或いは陽性者の感染期間内に陽性者と接触した日を0日として、翌日から5日間経過していない。
・マスクを着用していない方。（ﾌｪｲｽｼｰﾙﾄﾞのみ、ﾏｳｽｼｰﾙﾄﾞ使用禁止）
・利用前に記入していただくチェックリストの内容に同意いただけない方。
※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。

・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　（現在はコロナ感染予防のため定員3名で実施します。）

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。
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、ﾀｵﾙﾄﾞﾗｰ、ﾍﾟｯﾄﾎﾞﾄﾙのみ）　講習後のトレーニングは有料となります。
※ 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。

利用時間 ： 9:00～21:50

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　お申し込み：シーハットおおむら0957-20-7207（内線112）