

トレーニング室利用案内

トレーニング室の利用にあたって

- トレーニング機器を安全に使っていただくため、トレーニング室を初めて利用する方は、利用者講習会を受講していただきます。受講にあたっては、事前に八潮市立鶴ヶ曽根体育館トレーニング室利用登録申請書をエイトアリーナ窓口に提出してください。

※利用者講習会は、無料です。

- 講習会受講後に、トレーニング室利用者証を交付します。トレーニング室を利用する際に利用券と利用者証を提示していただきますので、紛失しないようにしてください。

利用時間・休室日・料金

- 利用時間 午前9時00分～午後9時00分まで（最終入館 午後8時30分まで）

※午後9時00分までに退館をお願いします。

- 休室日 年末年始（12月29日～1月3日）、毎月第2・4月曜日（祝日の場合翌平日）、臨時休館日、機器点検日

- 利用料金 2時間 200円

- 利用対象者 15歳以上（中学生を除く）

その他

- 施設内での事故や負傷について、その賠償責任は一切負いかねますので、ご注意ください。

トレーニング機器等は正しい使い方で使用し、自分の体力などにあわせたトレーニングを行ってください。また、盗難についても責任は一切負いかねます。貴重品の取り扱いにご注意ください。

- 利用者の過失等によりトレーニング機器等を破損させたときは損害賠償を請求する場合があります。

裏面へ→

利用する際のルール

- ① 利用者証がない場合は、利用することができません。
- ② 裸足、スリッパ等で利用することはできません。必ず室内用シューズを履いてください。
- ③ ジーパン生地、スカート等で利用することはできません。
トレーニングする際は、安全上、トレーニングに適した服装で利用してください。
- ④ 独占使用は禁止です。有酸素系マシンは30分、その他は15分以内で交代してください。また、休憩する場合は、機器から離れて休憩するようにしてください。
- ⑤ ランニングマシン等は、順番待ちボードに記入してから利用してください。
- ⑥ 機器使用後は、使用箇所を消毒し、備え付けのタオルで拭き取ってください。
(機械に直接消毒液を吹きかけないでください。)
- ⑦ バーベルやダンベルは、静かに置くようにしてください。
- ⑧ 水分補給を除く、飲食は禁止です。(蓋がついていない飲み物の持ち込みは禁止です。)
- ⑨ 通院中の方は、必ず医師等の運動実施の許可を受けてから、利用してください。
- ⑩ 飲酒されている時は、利用することは出来ません。
- ⑪ 利用者講習会実施中は、講習会を優先とし、利用にあたってお声がけする場合がございます。
ご協力をお願いいたします。
- ⑫ トレーニング室内の携帯電話等による「撮影」「通話」はご遠慮ください。また、それらの誤解を招くような行動もご遠慮ください。
- ⑬ 入れ墨やタトゥーを入れている方は、必ず隠してからご利用ください。
- ⑭ そのほか「利用する際のルールを守らない」「職員の指示に従わない」「他の利用者に迷惑になるような行為をしている」場合は、退室していただきます。

傷害保険等について

ご自身が負傷した場合に対応する「傷害保険」や、他の利用者にケガを負わせてしまった場合の「賠償責任」に対応する「個人賠償責任保険」などがあります。

インターネット等で「傷害保険」や「個人賠償責任保険」と検索すると、様々な保険があります。トレーニング中だけでなく日常生活においてもカバーできる保険などもありますので、ご自身の万が一の場合のケガや他の人への賠償などのリスクに備え、保険に加入されることをお勧めいたします。

【問い合わせ】 エイトアリーナ

受付時間 午前9時～午後5時

休館日 毎月第2・第4月曜日（祝日の場合は翌平日）

電話番号 048-999-7011