

トレーニングマシンが新しくなりました！



♪是非お試しください♪

城陽市民体育館 トレーニングルーム

1 利用について

- [1] 16歳以上または高校生以上の方でしたら、どなたでもご利用いただけます。
- [2] 利用時間は、午前9時から午後9時。
休館日は毎週火曜日と12月29日～翌1月3日。
※火曜日が祝日の場合は利用いただけますが、休館日が振り替わりますのでご注意ください。
- [3] 使用料は、1時間につき100円。
- [4] 利用の申請は、直接市民体育館窓口でお申し込みください。受付台帳に必要事項をご記入いただき、使用料をお支払ください。その際、番号札をお渡しします。
- [5] トレーニングが終了しましたら、番号札を窓口までお返しください。



2 スポーツセンター利用券について

- [1] 初回利用日から1カ月以内にその回を含めて3回、または通算で6回ご利用されましたら、「スポーツセンター利用券」を発行します。
- [2] カードの再発行は3枚を限度と致しますので、大切にお使いください。
- [3] 利用券が無くても、使用申込書にご記入いただきましたら利用できます。

3 利用上の注意

- [1] 運動に適した服装で、必ず室内専用シューズをお持ちください。室内専用シューズをお持ちでない場合や裸足・スリッパなどではご利用いただけません。
※シューズの貸出しは行っておりません。
- [2] 中学生以下の方の入室及び同伴での使用はできません。
- [3] 器具についた汗は備え付けの雑巾またはお持ちのタオルでお拭きください。
- [4] 器具は正しく使い、事故防止には十分ご注意ください。トレーニング中の事故については、応急処置のみ行い以後の責任は一切負いません。また、器具などを破損された場合には、実費弁償していただきます。



4 インストラクターの配置

安全に使用していただくために、次の通りインストラクターによる指導をしております。個人に適したトレーニングにお役立てください。

配置日	木曜日	午前10時～正午 午後 1時～ 3時
	月・水曜日	午後7時～9時



☆祝日などで配置しない日がありますので、トレーニングルーム内のカレンダーで予めご確認ください。

問い合わせ 鴻ノ巣山運動公園

電話番号0774-55-6222