

2020年度版

城陽市民体育館 トレーニングルーム

【入室人数制限中】20名まで

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回につき200円（館内にいる間は有効）
- [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、使用料をお支払いください。その際、番号札をお渡します。
- [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てください。



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、消毒液を使って備え付けのもので拭きとってください。
- [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。

(2020年度) 配置日	月曜日	午後 7時 ~ 9時
	水曜日	午前 10時 ~ 正午
		午後 7時 ~ 9時
	木曜日	午前 10時 ~ 正午
午後 1時 ~ 3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。

★★トレーニングルームの利用方法について★★

下記の事項を遵守していただいた方のみ利用していただけます。

遵守されない場合は利用をお断りします。

①入室制限について

20名まで

- ※ 予約は受け付けていません。整理券の配付もありません。
ただし、利用状況をみて予約制にかえることがあります。ホームページをご確認ください。
- ※ 21名以上は入室できません。グループでお越しの場合は全員入室できないことがあります。
- ※ 8時50分に20名以上並ばれた場合は抽選します。

②コロナウィルス感染予防のため

トレーニング以外はマスクを着用してください。

トレーニングルーム内での会話を控えてください。

飛沫感染を防ぐため一部のマシンに速度制限を設けています。

ご自身での触れた部分の消毒をお願いします。

入室する前に手指の消毒を行ってください。

検温します。 **37度5分以上の方は利用できません。**

③ 入室手続き

窓口で入室できるか確認してください。

券売機で券（200円）を購入してください。

トレーニングルーム使用申込書及び体調などのチェックリストに記入してください。

使用簿に利用券番号（もしくは氏名）、入室時間及び退室予定時間など必要事項を記入してください。

番号札と消毒セットを受け取ってください

④ 退室手続き

番号札と消毒セットを返してください。

★ 1回200円の1回は体育館を出るまで有効です。

★★ランニング走路の利用方法について★★

下記の事項を遵守していただいた方のみ利用していただけます。

遵守されない場合は利用をお断りします。

①人数制限について

10名まで

- ※ 予約は受け付けていません。整理券の配付もありません。
ただし、利用状況を見て、予約制に変更することがあります。ホームページをご確認ください。
- ※ 10名以上は利用できません。グループでお越しの場合は全員で利用できないことがあります。
- ※ 10名以上並べられた場合は9時15分に抽選します。
なお、トレーニングルームの抽選にもれた方を優先します。

②コロナウィルス感染予防のため

- トレーニング以外はマスクを着用してください。
- 会話は控えてください。
- 観覧席は使用できません。
- 2階のトイレは使用できません。
- 検温します。37度5分以上の方は利用できません。
- 利用は一方方向にしてください。

③ 手続き

- トレーニングルーム使用申込書及び体調などのチェックリストに記入してください。
- 使用簿に利用券番号（もしくは氏名）、開始時間など必要事項を記入してください。
- 番号札を受け取ってください。
- 検温します。

④ ランニング走路の使用が終わられたら窓口に申し出てください。