

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ご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ご利用方法について★★

下記の事項を遵守していただける方のみご利用できます。

遵守されない場合はご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21名以上並ばれた場合は抽選とします。

### ②コロナウイ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。
- ・入室する前に手指の消毒を行ってください。
- ・検温し、37度5分以上の方はご利用できません。

### 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。
- ・券売機の横にある顔認証体温計で検温してください。
- ・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。

### ④退室手続き

- ・番号札を返却してください。

★ 1回200円の1回は、体育館を出るまで有効です。