

# トレーニング室の利用方法

令和5年5月9日～

## 利用時間

午前9時～午後8時45分まで（受付は午後8時で終了）

## 休館日

毎月第2月曜日（第2月曜日が祝祭日にあたる場合は開館、翌日が休館）  
年末年始（12月28日～1月4日）

※イベント等により臨時休館になる場合があります。

## 使用許可

トレーニング初回講習会を修了した方に『トレーニング室使用許可証』を発行

## ☆トレーニング室 利用の手順☆

### ①入館

体育館受付にトレーニング室使用許可証を提示、利用料を支払い、番号札を受け取ってください。

#### 【利用料金】

○通常利用料金 1回300円

○回数券 3,050円（12枚綴り）

○年間パスポート 30,550円

※市内（市内扱い地域含）在住・市内在勤以外の方は倍額となります。

回数券・年間パスポート  
お得です♪

### ②更衣

荷物等は更衣室コインロッカーを使用し、貴重品はトレーニング室内の専用ロッカーをご使用ください。

### ③入室

トレーニング室受付にて、番号札を提出し、入退室記録表に氏名又は使用許可証番号、入室時間を記入してください。

マシン用タオルを一人1枚使い、マシン使用終了後に拭いてください。  
（ご自身の汗拭き用タオルは別途ご自身でご用意ください）

### ④トレーニング

ご自由にご利用ください。

利用時間は、上限2時間（※トレーニング室の受付をしてから2時間となります）  
ご不明な点はスタッフにお尋ねください。

### ⑤終了

トレーニング室受付にて、マシン用タオルを返却し、退室時間を記入してから退室してください。

### ⑥退館

更衣室・シャワーなど自由に利用し、お気をつけてお帰りください。

※体育館受付に寄る必要はありません