

【トレーニング室のご利用について】

【開館時間】 9：00～21：00

【利用料金】 120円/回

【利用制限】

○ 16歳未満の方は利用できません。

○使用できるマシン

- ・トレッドミル4台
- ・エアロバイク5台,リカベンバイク2台
- ・筋トレマシン5台
- ・ストレッチング

○人数：1クールに12名（①～⑤クール）

1クールに15名（⑥～⑦クール）まで

○予約優先（完全入替制）

午前 ① 9：00～10：15 ②10：30～11：45

午後 ③13：00～14：15 ④14：30～15：45 ⑤16：00～17：15

夜間 ⑥18：00～19：15 ⑦19：30～20：45

※上記の時間には受付・体調チェック等の時間を含みます

※定期的に、室内の消毒・清掃を実施します。

終了時間までに必ず退出をお願いします。

○利用回数：週に3回まで（火～日までの1週間で3回）利用することができ、予約は次回利用分のみ受付ます。

⑥⑦クールは利用制限なし。

○持ち物：室内専用シューズ、タオル、飲み物

服装は運動しやすいものを準備してください

○その他：初めて利用する方は、**健診等の結果**、**お薬手帳**、**糖尿病手帳**等があればご持参ください。また、同意書（記入後1年で更新）・問診の記入をしていただきます。

【予約について】

●予約受付時間：午前9時～午後7時30分

(休館日を除く)

正午～午後1時、午後5時15分～6時は受付不可)

●場所：健康ふれあい交流館 トレーニング室前（2階）

●予約方法

・トレーニング室前の予約受付にて、フルネームと生年月日をスタッフへお伝えください。※電話予約はできません

・次回の予約はトレーニング終了後にお願いします。

・本人分のみ予約ください。※代理予約はできません

・予約のキャンセルは、トレーニング室スタッフに直接または052-689-1600（しあわせ村）へご連絡ください。

※電話での予約は受付けておりませんので、ご了承ください。

●利用に当たっての注意事項

・トレーニング室内でのマスクの着用は、個人の御判断でお願いします。限られたスペースですので、三密を避ける等の御協力を引き続きお願いします。

・トレーニングの際は、運動強度に注意し、息が上がるような運動は避けてください。

・こまめに水分を補給し、休憩をとってください。

・ご利用の際は、スタッフの指示に従い、安全に楽しく運動をしましょう。