

トレーニング室をご利用される皆様へ

大宮体育館トレーニング室は皆様の健康体づくりを目的とした施設です。

トレーニングウェアとシューズを着用し、下記事項についてご理解の上、安全に楽しくご利用ください。

1. 受付時間帯：午前8時50分～午後8時00分
2. 券売機でチケットを購入し、受付に「利用者カード」とともに提示すること。
3. 利用時間はチケット1枚で2時間（利用時間を遵守すること）。
4. タオル、飲料、トレーニング時に身に付ける物以外（器具、トレーニングに必要な荷物や衣服、スリッパ等）は室内持込不可。ロッカーに入らないものは事務所に預けること。
5. 持込可能な飲料容器は蓋の付いている物のみ（倒れてこぼれる可能性のあるものは不可）。

※ 私物の盗難・破損等に関して、管理者は一切責任を負えませんので、ご了承ください。

※ 不正、無断使用、他の方の迷惑になる行為、秩序を乱す行為等を発見した場合、並びにスタッフの指示に従っていただけない場合は、利用中止 もしくは 退館いただく場合があります。

トレーニング室利用における主な注意事項

■ **定員は15名**までとなります。定員に達した場合は、人数が空くごとに順番にご利用いただきます。

■ **利用時間は一度の受付につき2時間まで**とし、それ以上行う場合は再度利用券を購入し、受付をお願いいたします。その際、定員に達している場合はお待ちいただくことになります。受付を行った後ベルト返却までを2時間とします。
利用後は速やかに退出し、ベルトをご返却ください。

■ マスクの着用

- ・他者と身体的距離（2m以上を目安）が確保できない場合「マスク」着用を推奨します。
- ・他者と距離が確保できるが会話を行う場合「マスク」着用を推奨します。

■ 熱中症対策のために十分な**水分補給**と無理のない**運動**をお願いします。

■ 各マシンやフリーウェイトエリアの器具は利用の都度（出し入れの都度）**器具の消毒**を行ってください。

■ 一部マシン等の間引き、利用中止を行っております。

■ 有酸素系マシン、フリーウェイトエリア器具の1回の**利用時間は20分**といたします。

■ スタッフ以外の**補助等接触を伴う行為は禁止**といたします。

■ 利用中の**大きな掛け声（気合を入れる声を含む）**は控えてください。

■ 利用中はトレーニングウェアを着用してください
（ジーンズ等身体の動きを制限するものや器具を損傷する可能性のあるベルトや装飾具は着用しないでください。）

■ **携帯電話の操作、動画視聴は「休憩場所」「有酸素エリア」「ストレッチエリア」のみ**とします。

■ **ストレッチマットを利用する際は、ソックス着用**の上お願いします。（裸足、シューズ禁止）

■ 更衣室利用時は、制限人数をご確認ください。

※ シャワーは2階アリーナ前更衣室のみ利用できます。