

利用案内

★初めてトレーニングルーム・マッTLームをご利用の皆様へ

利用対象	中学生を除く15歳以上		
利用時間	9:00~21:50	更衣室	9:00~21:55
		最終入場	21:30
休館日	毎月第2、第4月曜日 および年末年始(祝日にあたる場合は翌日に振替え)		
無料公開	毎月第2土曜日 (区内在住、在勤の方に限ります)		
利用料金		大人	シニア
マッTLーム エクササイズ	マッTLーム券	500円	-
	マッTLーム回数券	5,000円	-
	マッTLーム定期券 1ヶ月	3,500円	-
レッスン時間	①10:00~11:00	土日限定 ②14:30~15:30	※レッスン参加時間を含み 4時間の利用が可能
	②14:00~15:00		
	③15:20~16:20		

- 初めてご利用の方は、トレーニングルーム・マッTLームの利用説明を行います。
- 室内専用のスポーツシューズ、伸縮性のあるスポーツウエア、汗拭きタオル(任意)をご用意ください。
(土足「屋外で使用した靴」やサンダル、裸足、ジーンズ等は不可)
- 飲料は、ペットボトル・水筒など蓋の閉まるものでお持ちください。(ビン・カン・紙パック不可)
食物の持ち込みやガム、アメなどを食べながら運動は出来ません。
- 着替えなどのお荷物はマッTLームに持ち込めません。更衣室内のロッカーをご利用ください。
(使用時20円を投入「途中カギの開閉ができます」、使用終了後10円が返金されます。)
- 酒気帯びの方、中学生以下は保護者同伴でも入場できません。
- 携帯電話はマナーモードに設定し、トレーニングルーム、マッTLーム内での通話はご遠慮ください。
- 個人的なトレーニング器具、運動用品の持込みはできません。(ヨガマットのみ持ち込み可)
- 体調が優れない時のご利用は避けてください。
医師等に運動制限されている方や妊娠、またはその可能性がある方は、スタッフにご相談ください。
- その他、トレーナーの指示にしたがってください。

初回利用の手順

総合受付



- 1Fの券売機にて利用券/回数券を購入する。
トレーニングルームのみ利用：トレーニング室専用券/回数券
トレーニングルーム、マッTLーム利用：マッTLーム券/回数券
- 定期会員証の作成を希望する方は総合受付までお越しください。
お持ちの方は直接トレーニング室へ。

更衣室



- トレーニングルーム内/武道場の更衣室をご利用ください。
更衣室内は、土足・室内シューズともに禁止です。

トレーニングルーム

- 利用券の裏に『氏名・入室時間』を記入し、
トレーナーに初回であることを伝えてください。

マットルームルール・マナー

- マットルームを初めてご利用になる場合は、必ずトレーニング室スタッフから利用案内説明を受けてください。
- 待機列に30分前から並べます。15分前から受付開始です。
- マットルームエクササイズの前にはトレーニング室を利用する場合はトレーニング利用券(赤チケット)の提出が必要となります。
※トレーニング利用券はトレーニング室受付にて受け取る事ができます。
- 連続してレッスンに参加する場合は、再度チケットを購入してください。
- マットルームに入室する場合、整理券を受け取った方からとなります。入室後インストラクターへお渡しください。
また、ご友人同士による場所の確保(持ち物含)はご遠慮ください。
- オーバーアクションはご遠慮ください。
- レッスン開始10分後は安全管理の為、ご参加できません。
- 途中退中は、原則禁止です。体調不良など、やむを得ず退出する場合はインストラクターに許可を得てから静かに退出してください。
- レッスンに必要のない荷物の持ち込みはご遠慮ください。
- インストラクター、お客様同士のセッションはおやめください。
- レッスン以外の時間帯は、フリースペースとして開放しております。
- マットルーム内は、トレーニングルーム内のフリーウェイト器具の持ち込みはできません。
- 医師等に運動制限されている方や妊娠、またはその可能性がある方の受講は出来ません。