

# 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	
トレーニングルーム	トレーニング室専用券	400円	100円	
	体育館回数券	4,000円	1,000円	
	トレーニング室会員証	1ヶ月	3,000円	1,200円
		3ヶ月	8,000円	3,250円
6ヶ月		15,000円	6,000円	
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	-

- 初めてご利用の方は、簡易問診とトレーニングルーム・マッTLームの利用説明を行います。緊急時の連絡先(ご家族など)をお聞きしますので、ご用意ください。
- 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、ペットボトルでお持ちください。(ビン・カン・紙パック不可)  
食物は、持ち込みできません。
- 着替えなどのお荷物はトレーニングル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ーム内での通話をご遠慮ください。
- 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。
- 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



更衣室



トレーニングルーム

- 1Fの券売機にて利用券を購入する。  
体育館回数券・トレーニング室会員証は、受付に提示し、利用券をお受け取りください。
- トレーニングルーム内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。
- 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。

# ★利用上の基本事項

## トレーニングルーム・マットルーム共通

- ルーム内は土足禁止です。
- 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「カカトが無い物」、裸足、ジーンズ等は不可）
- ストレッチマット・体重計は、室内シューズを脱いでご使用ください。
- 飲料は、ペットボトルでお持ちください。  
（ビン・カン・紙パック不可）  
食物は、持ち込み出来ません。
- 着替えなどのお荷物はルーム内に持ち込みません。更衣室内のロッカーをご利用ください。
- 着替えは、更衣室で行ってください。
- 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、ルーム内での通話をご遠慮ください。
- タオルや荷物などでの場所取りはご遠慮ください。
- 個人的なトレーニング器具、運動用品の持ち込みはできません。
- 強い匂いの香水や整髪料は控えてください。
- マシンや床についた汗は備え付けのタオルで、拭き取ってください。  
マシン・床専用の貸出タオル(大)もございます。
- マシン、器具は丁寧に扱ってください。
- 使用した器具は、元の状態に戻してください。
- スペースは譲り合ってください。
- 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、お気軽に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。

## トレーニングルーム

- マシン・器具の占領・独占はせずインターバル(休憩中)等は、マシンから離れ、他の利用者と譲りあってください。
- 時間制限のあるマシンは、使用時間を守ってください。
- バーベルは、プレート装着時に止め具を必ずつけてください。
- フリーウェイトはフリーウェイトエリアで使用してください。  
（腹筋・背筋の運動時、ダンベルの使用可能）
- トレーニング中の不要な大声や奇声等をご遠慮ください。

## マットルーム

- レッスン以外の時間帯は、ストレッチスペースとして開放しております。  
スペースは譲り合ってください。
- レッスン中は、レッスン参加者以外入室できません。  
（ただし、ショートエクササイズの場合は除く）
- マットルームエクササイズの受付前には、入室できません。入室する場合は、トレーニング利用券の提出をお願いします。
- 参加人数が多いときのオーバーアクションをご遠慮ください。
- レッスン開始10分後は安全管理の為入室できません。
- 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。
- トレーニングルームをご利用になる場合は、必ず簡易問診と利用案内説明を受けてください。
- 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の受講は出来ません。

## 更衣室

- 更衣室エリアは、土足・室内シューズ禁止です。
- ロッカーをご使用の際は、盗難防止の為、必ずカギをかけてください。（使用時20円を投入「途中カギの開閉可能」使用終了後10円が返金されます。）
- 混雑時のシャワーは、早めに次の方にお譲りください。
- シャワー使用後は、シャワールームの泡や髪の毛などを流してから退室してください。

お客様同士が、気持ちよくご利用できますよう、ご理解ご協力よろしくお願ひ致します。

江東区スポーツ会館