

柿ノ木台公園体育館 トレーニングルーム利用案内

利用時間	9：00～21：00（最終入場20：30）
休館日	原則として、毎月第4月曜日（祝日の場合は翌日）
対象	高校生以上
利用料金	2時間 市内330円 / 市外660円
必要なもの	・トレーニング用ウェア （私服・制服・デニム素材等不可） ※ウェアは伸縮性があり、汗をかいてもべとつかない素材が適しています。 ・内履き専用のシューズ （外履き・サンダル・クロックス・裸足・スリッパ・タビ等は不可です） ※クッション性がある物が安全上望ましい ・タオル、飲み物

☆初回講習会を希望者に実施しています。

- 毎日2回開催 ①11：30～ ②18：30～
- ・問診表の記入
 - ・施設利用上の注意点、マナーの説明
 - ・未経験の方にはマシンの使い方等の説明
- ※予約不要です。上記料金、持ち物等ご確認下さい

☆☆☆ お願い ☆☆☆

- ・貴重品は各自責任をもって保管してください。
- ・トレーニンググッズの持ち込み禁止
（ウェイト用ベルト・グローブ・ストラップは持ち込み可能）
- ・音楽プレーヤーご利用の方は、音が漏れないようにご配慮ください。
- ・タトゥー、刺青はシャツやサポーターなどで隠してください。
- ・妊娠されている方、飲酒の方はご利用できません。
- ・長時間のマシン及びスペースの占有はおやめください。
- ・撮影機材の持ち込み及び携帯電話の通話、撮影、動画禁止。
- ・故障、破損の原因となる使用の仕方はおやめください。
皆さんで使用するものです。大切に扱いましょう。

☆当施設は、個人利用を目的とした公共施設です。

☆ルールを守って皆様が気持ちよく安全に利用できるようご協力をお願いいたします。

※新型コロナウイルス感染への対策を講じたうえでの
営業となっております。裏面もお読みください。

新型コロナウイルス感染拡大を防ぐため、以下の点を 厳守のうえご利用ください。

- ご来館前に必ず検温し、体調不良等ある場合はご利用をお控えください。
- ご利用ごとに毎回、施設利用同意書の提出をお願いいたします。
- 必ずマスク等の着用しご利用下さい。
(ネックゲイダー、ランニングバフ等可)
- 定員を設けております（講習会参加者を除く）ので、超えた場合はお待ちいただきます。また人数と待ち時間を把握するため台帳への利用時間の記入をお願いいたします。
- 使用した器具は元の位置に戻し、備え付けの消毒液とペーパーで拭いてください。
- 会話はできるだけ避け、対人距離を1～2mほど確保するようお願いいたします。
- トレーニング後に更衣室及びシャワー室ご利用の際は、講習終了証を受け取ってからご利用ください。
- 多数（3人以上）でのご入場はご遠慮ください。
- 換気のため、窓及び出入口は常時開放します。
- 血圧計は当面の間撤去します。
- 講習会の参加者は1回の人数を3名までとします。

※状況等により、制限の変更があった際は随時お知らせいたします。

トレーニングマシン一覧

有酸素マシン （利用時間：30分交代）

トレッドミル（ランニングマシン） ※間に飛沫防止シート設置	4台	クロストレーナー	2台
コードレスバイク	4台	リカンベントバイク	1台

ウェイトマシン

チェストプレス	1台	レッグエクステンション	1台
シーテッドロー	1台	アダクション&アブダクション	1台
ショルダープレス	1台	レッグプレス&カーフレイズ	1台
フライ	1台	トータルヒップ	1台
レッグカール	1台	マルチプーリー	1台

フリーウエイト

ダンベル	1kg～20kg
ベンチ	フラットアジャスタブルベンチ1台・フラットベンチ1台