

シーハットおおむら トレーニングルーム利用規約

トレーニングルーム利用登録について

- 初めての利用、または最終利用日から5年経過した方は、登録講習会の受講が必要です。
- 利用登録は高校生以上の方を対象とします。
- 個人登録カードの有効期限は最終利用日から5年間です。
- カードの紛失、または登録内容に変更があった場合はすみやかに届け出てください。

利用時間

9:00～21:45（スポーツ棟は22:00に閉館いたします。）

券売機の販売時間9:00～21:00

（回数券をお持ちの方は最終入場時間を21:30までといたします。）

利用料金

区分	料金
一般	400円
一般回数券(11枚)	4,000円
シルバーパワーアップ倶楽部会員	150円
大村市民75才以上	無料
障害者手帳をお持ちの方	全額免除

※チケット1枚 最大2時間ご利用いただけます。チケットの払い戻しはいたしません。

※シルバーパワーアップ倶楽部会員とは大村市民65歳以上の方が対象です。

大村市長寿介護課へ申請が必要です。詳しくは20-7301へお問い合わせください。

※障害者の方は障害者手帳をご提示ください。申請制になっております。

おひとりでのご利用が困難な方は付き添いの方がが必要です。ただし、付き添いの方は登録講習会を受講した方に限ります。

なお、付き添いの方が一緒にトレーニングすることはできません。

マシンの特性上危険と判断した場合にはご利用をお断りするマシンがあります。

予めご了承ください。

休館日

毎月第2月曜日（但し第2月曜日が祝日の場合は祝日明けの日）

年末年始（12月29日～1月3日）

臨時のお休みはホームページ、館内の掲示板でお知らせします。

必要なもの

トレーニングルーム個人登録カード、トレーニングルーム利用券、水分補給飲料、

トレーニングウェア(着替え用)、室内専用シューズ、

タオル(マシンカバー用の大きめもの、汗拭き用の2種類ご準備下さい)

遵守事項

- トレーニングルームの利用については、職員の指導に従ってください。利用規約をお守りいただけない場合、ご利用の制限、中止、及び利用登録を抹消させていただく場合があります。
- トレーニングルームにおいて、以下の行為を禁止します。
 - 酒気帯びた方の利用。
 - お子様(中学生以下)同伴で登録講習会受講、見学、利用。
 - 他の利用者のトレーニング実施を妨げる行為や殴打、身体を押ししたりなどの危険な行為。
 - 物を投げる、壊す、叩くなど他の利用者、職員が恐怖を感じる行為。
 - 大声・奇声を発する、他の利用者、職員の行く手を塞ぐ、器具等の利用を妨げる迷惑行為。
 - 個人のトレーニング器具の持ち込み。
 - 他の利用者や職員の対し、待ち伏せをする、後をつける、またはみだりに話しかける等の行為。
 - 正当な理由なく、面談、電話、その他の方法で職員を拘束する等の行為。
 - 他の利用者や職員に対するプライバシー侵害行為、過剰、不合理な要求、合理的理由のない呼び出し、その他のハラスメント行為。
 - 痴漢、のぞき、露出、つばを吐くなど法令、公序良俗に反する行為。
 - 他の利用者への物品販売や営業行為、金銭の貸借、勧誘行為、政治活動、署名活動。
 - 刃物など危険物の持ち込み。
 - 収縮性に欠ける、締め付けのある衣類などトレーニングにふさわしくない衣類や装飾品またサンダル、草履などを身につけてのトレーニング。
 - タトゥー(タトゥーとの判別が困難なペインティング等を含む)の露出。
 - その他、利用者としてふさわしくないと判断した行為。

注意事項及びトレーニングルームのマナー

- 盗難防止のため、持ち物(貴重品を含む)は必ずトレーニングルーム内ロッカーまたは更衣室内ロッカーに収納し施錠してください。紛失、盗難には一切責任を負いません。
- ロッカーは当日のみのご利用となります。
- 利用の都度、受付で個人登録カードを提示してください。
- 運動前は必ず血圧測定をし、計測した数値をパソコンに入力してください。
- 運動に適した服装、室内用のシューズを着用してください。土足、裸足での利用を不可とします。
- 背もたれ、肘おき、胸パット等のあるマシンはマシンカバー用のタオルをかけて使用してください。マシンカバー用のタオルをお忘れの場合は使用できるマシンが制限されます。
- 危険な方法でのマシンの使用を不可とします。
- トレーニングマシンの独占使用、長時間にわたる使用をご遠慮ください。

9. マシンを使用後は、グリップ、シート、負荷調節ピン等を備え付けのタオルでお拭き取りください。
10. トレーニングルーム内での食事はご遠慮ください。食事が可能なエリアは自動販売機前のスペースです。
11. トレーニングルーム内は携帯電話をマナーモードに設定し、通話は室外で行ってください。また写真、動画の撮影はご遠慮ください。ランニングマシン、筋力トレーニングマシンを使用中は携帯電話の操作、動画視聴はご遠慮ください。
12. マシンの取り扱いには十分注意し、正しく丁寧に扱ってください。
13. 筋力トレーニング中、重りの上げ下げは静かに行いましょう。
14. 筋力トレーニングは呼吸を正しく行いましょう。
15. 筋力トレーニングマシン利用後、負荷調節ピンは一番上の穴にお戻しください。
16. 水分補給用の容器はビン・紙パック・コップ・ふたがないもの等、中身がこぼれるおそれのあるものはお持ち込みできません。
17. シャワー室ではシャンプー、石鹸類の使用はご遠慮ください。
18. 汗で濡れたままのウェアでのご利用はご遠慮ください。マシンの故障の原因になりますので、必ず着替えてご利用ください。
19. 音楽等をイヤホン・ヘッドホンで聞かれる時は音漏れがないようにしてください。

利用上の注意について

1. 事前に必ず体調のチェックをしてください。
体調不良のときは利用を中止してください。
また、疾病を有している方、または既往歴などある方は、医師と相談のうえご利用ください。
気分が悪い、身体が痛いなど不調を感じられるときにはご自身の判断で運動を中止してください。
2. トレーニング前後には必ず準備運動・整理運動を十分に行ってください。
3. 自己の不注意により起こした事故については一切の責任を負いません。トレーニングルームの施設、器具を破損または紛失した場合は弁償していただくことになります。
4. マナーを守ってご利用ください。

その他

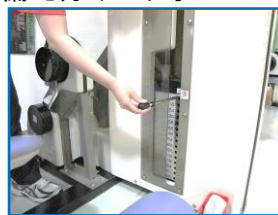
メイン・サブアリーナにて大会、イベント開催時は駐車場が大変混雑します。トレーニングルーム利用者優先駐車場を数台分ご用意していますが、専用駐車場ではございませんので満車になる場合があります。満車の場合は体育棟奥の駐車場をご利用ください。コミュニティセンター、さくらホールの駐車場はご利用できませんのでご注意ください。誘導員がいる場合には指示に従ってください。駐車場の混雑予想、行事予定表をトレーニングルーム内に掲示しております。ご確認ください。

マシン利用上の注意


背もたれ、肘おき、胸パッドなどにカバー用のタオルを掛けてご使用ください。



トレーニング終了後は一番上の穴に重り調節ピンを戻し、備え付けのタオルでマシンを拭いてください



令和6年10月1日改定



お問い合わせ

シーハットおおむら トレーニングルーム

TEL 0957-20-7207 (内線112)

