

小豆沢体育館 トレーニングルームご利用案内

■利用時間

◇月～金 9:00～23:00(退館時間 23:00)

◇土日祝日 9:00～21:00(退館時間21:00)

◇休館日 毎月第2月曜日(国民の休日にあたる場合はその翌日)

年末年始(12月29日～1月4日)

区主催事業または緊急工事などにより施設が利用できない場合がございます。

■料金 ※高齢者・障がい者・中学生の方は身分証明書・手帳又は体育施設利用登録証の提示が必要です。

◇当日券

大人(高校生以上)	高齢者(65歳以上)	大人心身障がい者	中学生	中学生心身障がい者
420円	210円	210円	140円	70円

◇回数券(11回券) ※小豆沢体育館・赤塚体育館・上板橋体育館・植村記念加賀スポーツセンター共通

大人(高校生以上)	高齢者(65歳以上)	大人心身障がい者	中学生	中学生心身障がい者
4,200円	2,100円	2,100円	1,400円	700円

◇定期券 ※小豆沢体育館・赤塚体育館・上板橋体育館・植村記念加賀スポーツセンター共通

大人(高校生以上)		
1ヶ月	3ヵ月	6ヶ月
4,200円	11,300円	20,200円
高齢者(65歳以上)・大人心身障がい者		
1ヶ月	3ヵ月	6ヶ月
2,100円	5,650円	10,100円
中学生		
1ヶ月	3ヵ月	6ヶ月
1,400円	3,800円	6,700円
中学生心身障がい者		
1ヶ月	3ヵ月	6ヶ月
700円	1,900円	3,350円

■トレーニングルームのご利用について

◇トレーニングルームは、管理棟2階にございます。トレーニングルーム入口にてトレーニングシューズ(内履き)に履き替えてください。必要な方は下足ロッカーをご利用ください。

◇トレーニングご利用の際には、トレーニングシューズが必要となります。

◇服装は動きやすいジャージ・トレーニングウェアを着用してください。

◇貴重品は盗難防止のため管理棟1階に設置してある貴重品ボックスをご利用になるか、各自責任を持って管理してください。

◇運動中は適度な水分補給をしてください。※ペットボトルや水筒など蓋付きのものをご利用ください。

◇ランニングマシン・アークトレーナーは1回最大30分、スミスマシンは1回最大20分となります。

各利用ボードに必要事項を記入してからご利用をお願いします。

◇トレーニング機器上での携帯・スマートフォン操作は長時間占有利用の元となるためご注意ください。

◇ウェイトベルトはスミスマシン横に設置してあります。ご自由にご利用ください。

- ◇トレーニングルーム内、廊下やスタジオ外で大勢での談笑、振付動作などは他のお客様への迷惑となりますのでご遠慮ください。
- ◇ダンベルやスミスマシン、トレーニング機器は床に響くような使い方はご遠慮ください。
- ◇トレーニング機器利用前後は消毒のご協力をお願いいたします。
- ◇入れ墨(タトゥー)をされている方は、各種サポーター、又はテーピング、ウェア等により該当部分が他の利用者から見えないうご配慮ください。
- ◇利用中に施設や器具などを破損、汚損または紛失された場合は、相当額の弁償を請求させていただきます。
- ◇運動前後は血圧の測定・体調チェックをお願いします。体調不良の場合は無理せず利用をお控えください。
- ◇酒気を帯びている方のご利用はお断りしております。
- ◇食事は指定のエリアをお願いします。
- ◇トレーニング機器の使用方法など、ご不明な点がございましたらお近くのスタッフへお気軽にお申し付けください。
- ◇スタッフの指示が守られない場合は、退館していただく場合がございます。

■更衣室のご利用について

- ◇ロッカーご利用の際は盗難防止のため必ず鍵をかけてください。
- ◇ロッカー利用時には100円硬貨が必要となりますのでご用意ください。利用後に100円硬貨は返却されます。
- ◇ロッカーの数に限りがございます。お1人1台のご利用にご協力をお願いします。
- ◇更衣室に男女それぞれシャワールームが3室ございます。ドライヤーが必要な方はスタッフにお申し付けください。
- ◇シャワールームにボディソープ・シャンプー等の備品はございません。

■スタジオのご利用について

- ◇必ず水分補給できるものをご持参ください。(ペットボトルや水筒など蓋付きのもの)
- ◇定員設定のあるフリープログラムは開始30分前より整理券を配布いたします。(抽選になる場合がございます。)
- ◇朝一番のフリープログラムは開館時に整理券を配布しております。
- ◇スタジオへの入場は開始5分前から整理券の番号順となります。
- ◇安全面の考慮によりプログラムの途中入場退場はできません。(体調不良等は除く。)
- ◇体調不良や怪我をされた場合は、担当インストラクターにお知らせください。
- ◇プログラムの担当者変更及び内容変更がある場合はスタジオ前掲示板にてお知らせいたします。
- ◇有料スクール会員の方はスクールの前後30分間トレーニングルームをご利用いただけます。
- ◇スタジオ利用は16歳以上からです。

■駐輪場・駐車場のご利用について

- ◇ご利用は当施設の開館日・開館時間となります。
- ◇駐輪・駐車は指定のエリア内をお願いします。
- ◇施設利用の方は、体育館駐車場の利用料金が40分免除になります。精算機から駐車票を出して、管理棟1階フロントまでお持ちください。40分以降は20分毎に100円の料金がかかります。

■その他

- ◇ご利用できる方は中学生以上となります。 ※スタジオプログラム参加は不可。
- ◇中学生の方は18時まで単独利用ができます。18時以降は保護者と一緒にご利用又は保護者の送迎が必要です。
- ◇中学生の方は、ご利用の際に生徒手帳の提示は必要となります。