

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。

※令和7年(2025年)4月より新料金となります。

● 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
430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
4,300円	2,150円	2,150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ヶ月	6ヶ月
4,300円	11,600円	20,900円
高齢者(65歳以上)・大人心身障がい者		
1ヶ月	3ヶ月	6ヶ月
2,150円	5,800円	10,450円
中学生		
1ヶ月	3ヶ月	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ヶ月	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(室内用シューズ)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(室内用シューズ)が必要です。
- 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。(動きにくい制服や私服等をご遠慮下さい。)
- 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ください。
- トレーニング機器上での携帯・スマートフォン操作は禁止です。**
- 複数のマシン器具の同時利用は遠慮ください。
- 器具の占有利用はご遠慮ください。(ウエイトマシンは10分利用の目安です。)**譲り合ってのご利用をお願いいたします。
- トレーニングルーム内や廊下、スタジオ外での談笑、振付動作等は他のお客様へのご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、ロッカーなどを破損、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。

- 営利(収益)、報酬、撮影等を目的としたご利用はできません。
- 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でお願いします。トレーニングルーム内では食事はご遠慮ください。
- 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。
- スタッフの注意・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。
- **ご自身の持ち込み道具でのトレーニングルーム利用はご遠慮ください。**

■ 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。)
- 9:15からスタートする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。※保護者(18歳以上)同伴の場合に限り、中学生の参加も可能です。

■ 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。
- 中学生の方は18:00まで単独利用ができます。18:00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が必要です。忘れた場合は大人の利用料金での利用となります。
- 靴の履き違いが多発しておりますのでご注意ください。なお、履き間違い等の責任は負いかねます。

【トレーニングルーム内でのスマートフォン・電子機器の使用についてのルールは下記となります。】

【トレーニングルーム内でのスマートフォン・電子機器の使用ルール】

区立体育施設における使用ルールは以下のとおりです。ルールを守り、ご利用をお願いいたします。

利用目的	ウエイトマシン	有酸素マシン	条件・禁止事項
タイマー・ストップウォッチ	○	○	音量は最小限に設定すること
音楽視聴(イヤホン使用)	△	○	必ずイヤホン・ヘッドホン着用。音漏れ注意 ウエイトマシン利用時の操作は不可 有酸素マシン運動中の操作は危険なため不可
音楽視聴(スピーカー)	×	×	他の利用者の迷惑となるため禁止
動画視聴	×	○	有酸素マシン運動中の視聴は可 (運動中の操作は危険なため不可) 必ずイヤホン・ヘッドホン着用。音漏れ注意
トレーニング記録・管理アプリ	×	○	有酸素マシンのみ可 (運動中の操作は危険なため不可)
SNS閲覧・操作	×	○	有酸素マシンのみ可 (運動中の操作は危険なため不可)
通話(音声)・ビデオ通話	×	×	トレーニングルーム外(所定の場所)で行うこと

写真・動画撮影・録音
(自撮り・他者)

×

×

プライバシー保護のため施設内禁止

※ スマスマシンについては各施設のルールに則りご利用をお願いいたします。
