

# 南部スポーツ・コミュニティプラザ【個人利用案内詳細】

 **館内でのスマートフォンなどでの撮影は禁止です** 

## トレーニングルームご利用の方へ

●利用時間(開館時間とは異なりますのでご注意ください)

午前**9時30分**から午後**10時30分**まで

※ご利用は高校生以上からとなります

●利用料金

区分	地域スポーツクラブ会員	一般
1時間	100円	200円
2時間	200円	400円

※利用時間が経過した場合は、お帰りの際に延長料金をご精算ください。

(更衣時間は10分間利用時間に付帯します)

●ご利用方法

①券売機で[トレーニング利用券]をご購入ください。

②会員様は[会員証]と[トレーニング利用券]、一般利用の方は[トレーニング利用券]を1階受付窓口にお出してください。

③受付窓口から「トレーニングルーム入場券」を受け取りご入場ください。

※「入場券」は2階トレーニングルームで係員にご提示ください。

※更衣室・シャワールームは地下1階にございます。

※更衣室内ロッカーは100円硬貨が必要です。(利用後に返却されます)

④お帰りの際は受付に「トレーニングルーム入場券」の返却をお願いいたします。

※地域スポーツクラブ会員の方には会員証のご返却をいたします。

●ご利用に必要なもの(ご持参ください)

運動に適した服装・運動に適した室内シューズ

(貸し出しや販売は行っておりません)

↓その他裏面もお読みください↓

## プールご利用の方へ

●利用時間(開館時間とは異なりますのでご注意ください)

午前**10時**から午後**9時50分**まで

※毎時50分から10分間休憩があります

●利用料金

区分	券種	地域スポーツクラブ会員	一般
おとな	1時間	200円	350円
	2時間	400円	700円
子ども	1時間	100円	200円
	2時間	200円	400円

※未就学児は無料 ※子どもは小学生・中学生

※利用時間が経過した場合は、お帰りの際に延長料金をご精算ください。

(更衣時間は10分間利用時間に付帯します)

●ご利用方法

①券売機で[プール利用券]をご購入ください。

②会員様は[会員証]と[プール利用券]、一般利用の方は[プール利用券]を1階受付窓口にお出してください。

③受付窓口から「プール入場券」を受け取りご入場ください。

※「入場券」はプールにご入場いただく際に係員にご提示ください。

※更衣室・シャワールーム・プールは地下1階にございます。

※更衣室内ロッカーは100円硬貨が必要です。(利用後に返却されます)

④お帰りの際は受付に「プール入場券」の返却をお願いいたします。

※地域スポーツクラブ会員の方には会員証のご返却をいたします。

●ご利用に必要なもの(ご持参ください)

水着・水泳帽・タオル(貸し出しや販売は行っておりません)

↓その他裏面もお読みください↓

## 【トレーニングルームご利用の際の注意事項】

- 運動に適した伸縮性のあるトレーニングウェアでご利用ください。普段着ではご利用頂けません。(ジーパン・チノパン・皮ズボン・ワイシャツ等不可)
- 室内用シューズ(運動靴)を必ず履いてください。(サンダルやクロックス、革靴など運動に適さないものは不可)
- 安全確保・迷惑防止の為、スタッフの指示には従ってください。
- 危険な行為や大声を出したり、他のお客様とのトラブルになる行為をされた方やスタッフの指示に従っていただけない方は、利用を停止して頂く場合がございます。
- 飲み物は蓋のついたペットボトル・水筒等中身がこぼれない容器でお願いします。
- 入れ墨・タトゥーは大小に関わらず、衣類・テーピング等で見えないようご配慮をお願いします。
- ケガをされている状態での利用はお断りする場合があります。
- 持病をお持ちの方で医師の運動許可がない方の利用はお断りします。
- パーソナルトレーニングや指導行為は個人・グループに関わらず禁止します。
- 紛失・盗難・破損の責任は一切負いません。荷物や物品は自己管理してください。当施設1階に貴重品ロッカーがありますので、そちらをご利用ください。
- お客様自身による事故・ケガ・器具の破損についての責任は一切負いません。
- 飲酒もしくは薬物の影響で正常な行為が行えない状態と判断した方、または施設の使用により、他人に感染させる恐れのある感染症にかかっている方の入場はお断りします。
- マシン・器具の使用後は次に利用される方の為にも備え付けのアルコールを使いペーパータオルで拭いてください。
- マシン上での休憩や携帯電話・スマートフォンの操作はご遠慮ください。また、通話される場合は、他の利用者の迷惑とならない場所をお願いします。
- 館内での撮影はプライバシー保護の為、カメラ・携帯電話等で許可なく撮影することは禁止です。
- 長時間のマシンや器具の独占使用、複数器具の同時確保はご遠慮ください。
- ダンベルはダンベルスペースにあるマット上でご使用ください。(腹筋台・背筋台での使用も可)
- マシン・器具は本来の使用法以外の用途で使用しないでください。
- 周囲の安全確保とマシンの取り扱いには十分注意してください。
- ゴミは各自でお持ち帰りください。
- 当施設の地下1階に男女更衣室(シャワー室)がございます。またシャワー室では、シャンプー・石鹸は使用できません。
- 私物のトレーニング用品はお持ち込みいただけません。また、スタッフが不適切と判断したものはお持ち込みいただけません。

## 【プールご利用の際の注意事項】

- 医師に水泳を禁止されている方の入場はお断りします。
- 必ず、水着及び水泳帽を持参し着用してください。貸し出しや販売は行っておりません。
- 公共施設となりますので、ふんどし・Tバック・極小ビキニ・その他露出の多い水着など、水着との判断が難しいもの、露出の多い水着はご遠慮いただきますようお願いいたします。
- 駐車場・駐輪場は数に限りがございますので公共交通機関にてご来場をお願いします。
- 周辺の道路や公園に駐車されますと近隣の方に大変迷惑となりますので、絶対に駐車・駐輪をしないようお願いします。
- 入れ墨・タトゥーは大小に関わらず、ラッシュガード・サポーター等で見えないよう、ご配慮をお願いします。
- 安全確保のために小学3年生まではお子様1人に大人1人(18歳以上)の付き添いが必要です。但し、小学1年生～3年生のお子様2人の場合は大人1人(18歳以上)の付添いでご利用いただけます。
- 小学生以上のお子様は異性更衣室にご入場いただけません。保護者同伴でも異性更衣室でのお着替えは出来ませんのでご注意ください。(2022年4月1日より)
- オムツの取れていない方はご利用できません。
- 危険物品、電子機器類、貴重品その他監視員が不適切と判断したものはお持ち込みいただけません。
- ロッカーは必ず施錠してください。
- ボート・浮き輪・フィン等他の利用者様の迷惑となるものをお持ち込みいただけません。ただし、アームヘルパーのお持ち込みは可能です。
- 泳ぐときは指輪・ネックレス・イヤリング・ピアス・ブレスレット・時計・眼鏡・音楽プレイヤー等を外してください。
- 選挙・水道事情・施設改修工事・台風・震災等により休館日以外にも利用中止となる場合があります。
- シャワー室では、シャンプー・石鹸は使用できません。
- 更衣室にお戻りの際は身体をよく拭いてからお戻りください。
- 飲食物は原則持ち込み禁止です。
- 他の利用者に迷惑のかかる行為はおやめください。
- その他、施設内ではスタッフの指示に従ってください。
- ゴミは各自お持ち帰りください。



皆様が気持ちよくご利用いただけるよう、ご理解ご協力のほど、宜しくお願いいたします。