

ウェルネスエイジ運動施設使用について

1 対象者

健康づくりを目的とする 18 歳以上の方

2 開館時間

火曜日から土曜日 9時から 17 時(祝日も開館、年末年始除く)

3 休館日

日曜日、月曜日

4 施設概要

場所	概要
プール	20m 3コース + α 水温 32℃前後、水深約 1m 採暖室あり
エアロビクスフロア	305 m ² ストレッチマットあり
マシンフロア	有酸素マシン、筋力マシン
ランニングデッキ	1周 80m
更衣室	ロッカー、水着脱水機、ドライヤー
シャワー室	個室: 6個 シャンプー、ボディソープ等の備付無し ※持参しての使用は可能です。
ロビー	血圧計、体重計、リラクゼーションマシン

5 使用料金

券種	金額	備考
個人利用券	700 円	当日のみ有効
回数券(11 枚綴り)	7,000 円	購入日より6ヶ月有効
シューズロッカー3ヵ月	3,000 円	購入日より3ヶ月有効
シューズロッカー1ヵ月	1,000 円	購入日より1ヶ月有効

6 使用上の注意事項

(1) 運動施設共通事項

- ①使用時間は、準備や着替え、シャワーの時間も含まれます。
- ②使用承認された施設以外は使用しないでください。
- ③酒気帯びの方、感染症の疑いのある方、その他医師から運動不相当と診断された方は入場できません。現在通院中の方は、医師と相談の上、ご使用ください。
- ④体調の優れない場合は、施設の使用をご遠慮願います。また、運動中に体調が優れなくなった際には、運動を一時中断し、速やかにスタッフ又は看護師(以後、「スタッフ等」という)へお申し出ください。事故や異常が発生した場合も同様です。
- ⑤原則、使用者の健康状態の把握・運動メニューの作成は行っていません。

- ⑥水分補給を除き、施設内に飲食を持ち込まないでください。水分補給用の容器は、フタ付きの割れないものにしてください。マシンや機器類のそばで水分補給は絶対行わないでください。
- ⑦施設内では、喫煙及び火気使用をしないでください。
- ⑧運動施設、設備、備品等に損傷を与えた場合は、相当額を弁償していただきます。
- ⑨刺青のある方は入場できません。
- ⑩暴力団関係者の方の入場はできません。
- ⑪設備等の使用後は、必ず清掃及び用具の片付けを行い、保全にご協力ください。
- ⑫現金や貴重品は各自責任を持って管理してください。盗難紛失等につきましては一切責任を負いません。
- ⑬施設内での写真やビデオ撮影等は、他の使用者のプライバシー保護のため、禁止します。
- ⑭安全管理のため、施設内ではスタッフ等の指示に従ってください。
- ⑮更衣室ロッカーの鍵は受付で貸し出します。使用後は、ロッカーは開けたまま鍵を受付へご返却ください。
- ⑯下足は更衣室ロッカーで保管してください。
- ⑰シューズロッカーの使用希望の場合は、受付までお申し出ください。
- ⑱退出の際は、忘れ物のないよう、身の回りのものを確認の上、お帰りください。
- ⑲障害者手帳等をお持ちの方は、受付に提示してください。本人と介助者は使用料免除となります。
- ⑳注意事項やスタッフ等の指示に従わない方、危険な行為や他の使用者の方へ迷惑をかける行為と判断した場合、使用をお断りすることがございます。ルールを守り、お互いが気持ちよく使用できるようご協力お願いいたします。
- ㉑他人に危害を及ぼし、または迷惑となる恐れがある物品の携帯もしくは動物の帯同をしないでください。
- ㉒タオルやシューズ、水着等の貸出や販売は行っておりません。使用の際は、各自ご持参ください。
- ㉓物品の販売、宣伝、その他これに類する行為はしないでください。
- ㉔宣伝文、ポスター、ビラ等を配布、掲示、貼付しないでください。
- ㉕みだりに共用の場所に物品等を放置しないでください。
- ㉖個人利用券は当日のみ有効です。お求めいただきました個人利用券、回数券等の払い戻しは原則としてできません。
- ㉗一度退館されますと、再度使用料をお支払いいただきます。
- ㉘運動施設使用の有効期間は、使用の承認をした日の年度末までとします。承認期間の更新は、期間満了日の1か月前から受け付けます。

(2) プール

- ①水着及び水泳帽を着用してください。(プールサイドのみの入場の場合も水着を着用してください。)
 - ・ゴーグル、タオル、ロッカーキー以外の持ち込みはできません。
 - ・メガネやアクセサリ、携帯電話等の貴金属製品の持ち込みはできません。
- ②入水前は体をよく洗い、汗や化粧、整髪料等を必ず落としてください。
- ③個人使用者は、毎時 50 分から 10 分間休憩していただきます。
- ④プールでの潜水、飛び込み、クイックターン等の行為は禁止します。
- ⑤入室時には入室記録表をご記入ください。

(3) エアロビクスフロア・マシンフロア・ランニングデッキ

- ①運動のできる服装及び室内用シューズを着用してください。
- ②AV 装置の使用を希望される方は、スタッフへお申し出ください。
- ③マシンの使用方法是スタッフまでお声掛けください。
- ④マシンの台数には限りがございます。独占、長時間の使用はご遠慮ください。互いに譲り合ってご使用ください。
- ⑤入室時には入出記録表をご記入ください。