

トレーニング室のご利用に関するお知らせ

日頃より東区体育館をご利用いただき誠にありがとうございます。

この度、**6月4日(火)**より、トレーニング室のご利用に際し、**一部利用方法を変更させていただきます**のでお知らせいたします。

1 フリーウェイト（バーベル）の利用方法について

○バーベルをご利用の際は、**事前に事務室で受付**してください。

○バーベルの利用時間の上限は**最大で30分**です。ご希望の時間帯をお申し出ください。

※ご希望の時間帯で30分の利用ができないこともございますので、あらかじめご了承ください。

※複数人数でご来館された場合でも、バーベルの利用については個人毎に受付を行っていただきます。

○申し込み後、**受付で番号札（利用者証）をお渡し**いたします。

○申告された時間になりましたら、所定の場所に番号札（利用者証）を掛けて、利用を開始してください。

○バーベルの利用者が少なく、**利用時間の延長を希望される場合は**、改めて事務室にて**空き時間をご確認の上、再度受付**してください。なお、**延長は1回限り**です。

○利用後は、**付属のタオルで器具の汗や汚れを拭きとり、プレートも元の位置に戻し**、番号札（利用者証）を外してください。なお、**利用時間には汗の拭きとり等、片づけの時間も含まれます**ので、利用時間をオーバーすることのないよう注意してください。

○番号札（利用者証）は、お帰りの際に事務室にご返却ください。

2 ランニングマシン（トレッドミル）等の利用時間について

○ランニングマシン（トレッドミル）やクロスステップ、バイクマシン等をご利用の際は、マシンの前の**記名欄に氏名、利用開始時間、利用終了時間を記入**してください。

○ランニングマシン等の**利用時間の上限は1回につき30分**です。特に混雑時は、他の方にもご配慮ください。

○次に利用を希望する方は、**順に記名欄に氏名、利用開始時間、利用終了時間**を記入

してください。

○利用後は、**付属のタオルで機器の汗や汚れを拭きとり**、速やかに次の利用者へ場所をお譲りください。

なお、**利用時間には汗の拭きとり等の時間も含まます**ので、終了時間をオーバーすることのないよう注意してください。

3 その他のトレーニング器具の取り扱いについて

○集合型トレーニング器具や腹筋台、アップダウンローラー等を占有するのはご遠慮ください。

※**集合型トレーニング器具の1回のご利用時間は、おおよそ5分を目途**としてください。**5分以上ご利用される場合は、一度器具から離れて**他の方が利用できるようご配慮ください。

※**アップダウンローラーの1回の利用時間は15分を限度とし、15分以上ご利用される場合は、一度器具から離れて**他の方が利用できるようご配慮ください。なお、**利用時間には汗の拭きとり等の時間も含まます**ので、終了時間をオーバーすることのないよう注意してください。

○**腹筋台や背筋（バックエクステンション）、ランニングマシン等をご利用の際には、安全管理の関係上、ウェイト（重り）の使用を禁止**しております。**バーベルのプレートやダンベルは、ゴムマットを敷いている場所でのみご利用ください**。なお、ダンベル等を持参された場合でも、腹筋台や背筋（バックエクステンション）、ランニングマシン等をご利用の際にはご使用できませんので、あらかじめご了承ください。

施設をご利用いただき、すべてのお客様が楽しくご利用いただけるよう努めてまいりますので、皆様のご協力をお願いいたします。

ご利用方法等について、ご不明な点がございましたら、事務室の職員までお問い合わせください。

また、万が一、不正に利用されている方をお見かけいたしましたら、お手数ですが事務室までお声掛けくださいますようお願い申し上げます。

令和元年（2019年）5月26日
東区体育館