

# トレーニングルーム案内

静岡県富士水泳場トレーニングルーム

〈営業時間〉 10:00~20:45

※閉館時間の21:00までに更衣を済ませ退館されますようご協力をお願いします。

大会専用使用日、年末年始(12月30日~1月3日)

その他メンテナンス等による休館日はHPをご覧ください。

〈短縮営業〉 大会準備や日中の合宿専用利用などにより営業時間が変わることがございます。詳しくはHPをご覧ください。

〈利用料金〉 カード発行手数料 350円

12歳以上の方(小学生をのぞく) 一般 510円/高校生以下250円

19時以降からの利用 一般 300円/高校生以下250円

〈プリペイドカード〉 一般 5,100円/高校生以下2,500円

トレーニングルームを利用する際には、初回講習の受講が必要になります。

初めて利用する方は、利用料金・運動しやすい服装・室内シューズをお持ちください。

受付窓口で手続きをしていただければトレーニングルーム内で

随時初回利用講習(利用案内)を行い、ご自身での利用が可能となります。

## 〈ご利用のお願い〉

- ・疾患があり治療中の方は、必ず医師の指示を仰いでからご利用ください。
  - ・ご利用の際は、動きやすく運動に適したウェアと室内用の運動シューズを着用してください。(ジーパン・スカートベルト付きのズボンなどでのご利用はご遠慮ください。)
  - ・スリッパ・サンダルやつま先・かかとの開いているシューズでは使用できません。
  - ・荷物は各自で管理し現金・貴重品はお持ちにならないようお願い致します。
  - ・盗難及び、紛失・破損などの責任は負いかねます。
  - ・トレーニング内への食べ物の持ち込みはできません。(飲み物可)
  - ・トレーニングルームへの飲料の持ち込みは、フタ付きの容器をお願い致します。
  - ・トレーニング機器は専有せず、お互いに譲り合ってご利用ください。
  - ・トレーニングマシンのセット間の休憩は、一度マシンから離れるようお願い致します。
  - ・ランニングマシンなどの有酸素運動のマシンを使う際は、30分以内でお願いします。
  - ・ベルトバイブレーター等のマッサージ機を使う際は、3分以内でお願いします。
  - ・中学生以上の方であれば誰でも利用できます。
  - ・携帯電話を持ち込む際は、電源を切るかマナーモードなどの音の出ないようにしてください。
- また、通話はトレーニングルームの外でお願いします。
- ・飲酒されている方のご利用はできません。
  - ・刺青(タトゥーを含む)のある方は、見えないように配慮をお願いします。
  - ・その他、指導員の指示に従ってください。指導員の指示に従わない場合は退出または、ご利用をお断りする場合がございます。
  - ・事故・ケガについては十分に注意し自己責任の上ご利用ください。