

【フリータイムトレーニング利用ガイド】

～健康維持に、トレーニングマシンを使って体を動かしましょう～

利 用 日 等	<p>・火～日曜日の健康増進等複合施設の開館日のうちフリータイム トレーニング開設日（トレーニングルーム内掲示板確認）</p> <p>【休館日】月曜日、祝日、年末年始、機器のメンテナンス日（カレンダーに記載）</p> <p>・午前9時～午後18時50分 ＊最終受付時間午後6時30分</p> <p>・利用時間は最大1時間</p> <p>時間を延長する場合は、利用時間終了後、再度申込みください。</p> <p>利用途中での再申込み受け付けはいたしません。</p> <p>（利用時間内に終了時は、総合受付窓口に利用カードの返却）</p> <p>＊午前9時からの利用は、定員を上回る申込みがあった場合、 先着により決定させていただきますので、ご了承ください。</p>
対 象 者	・18歳以上（安全にトレーニング器械の取扱いができる方）
利 用 人 数	・最大10人
当 日 の 流 れ	<p>①受付前に血圧測定を実施してください。</p> <p>注意:最大血圧160mmhgまたは最小血圧100mmhg以上の方は トレーニングルームをご利用できません。</p> <p>②総合受付で利用カードを受け取る。</p> <p>③トレーニングルーム入室時にカウンターに、利用カードとスタートアップ 受講済証を重ねて、利用時間が見えるように提示。</p> <p>④トレーニング終了後、利用カードを総合受付に返却。</p>
注 意 事 項	<p>＊トレーニング機器は安全に大切に使用してください。</p> <p>＊周囲の利用者と協力して、快適な環境を作りましょう。</p>

【 注 意 事 項 】

利用上の注意に違反した場合、利用許可を取り消す場合があります。

1. 全体について

- ①安全に、事故がないようにルールを守ってご利用ください。
- ②皆さんで気持ちよくトレーニングができるようお互い配慮をしましょう。
(例) 大声で騒ぐ、盗難、暴力行為、故意の破壊行為 など
- ③施設や付属設備等を損傷した場合、弁償していただく場合があります。

2. トレーニング機器の利用について

- ①運動機器の利用前にスタートアップ講座(事前申込制)を受講してください。
※過去に同等機器を利用したことがある方は、この限りではありませんのでご相談ください。
- ②運動前に必ず体調を確認し、体調不良の場合は運動を中止してください。
運動中に具合が悪くなった方は受付スタッフに申し出てください。
※万一の事故に対しては、個人で加入している保険会社等にご相談ください。
- ③感染症予防のため、体温が高いなど風邪のような症状がある場合の利用はお控えください。
- ④**運動前の血圧が最大血圧値160mmHgまたは最小血圧100mmhgを超えた方は利用できません。**
- ⑤医師に運動を制限されている方は、ご利用になれません。
- ⑥運動機器は丁寧に使用し、譲り合いをしてご利用ください。
- ⑦室内を利用する際は、室内用運動靴を着用してください。
- ⑧トレッドミルおよびエアロバイクの利用時間は、上限を1回20分とします。
- ⑨常駐スタッフは機器の負荷等のご相談はお受けできません。
けがの無いよう自己責任でお願いします。
- ⑩機器に不具合が生じた際には、直ちにスタッフにご報告ください。
- ⑪ルールを外れてのけがや機器の破損等については、当施設は一切の責任を負いません。
- ⑫安全に機器の取扱いができない場合は、保健福祉センターからご連絡する場合があります。
ご了承ください。

3. トレーニング機器使用後の手入れについて

- ①機器の使用後は、備え付けのタオルで汗等を拭きとってください。
トレッドミルやエアロバイク(⑥~⑧)使用後は室内にあるモップで床の汗を拭いてください。
- ②手洗い・消毒にご協力ください。
*感染症予防対策のため、スタッフが定期的に清掃や換気を行います。

4. 周囲への配慮

- ①大きな声での会話や、他の方に迷惑になるようなことは控えてください。
- ②利用時間は厳守してください。

5. トレーニング室での飲食について

- ①トレーニング中の給水は、機器から離れて行ってください。
※水分補給以外の飲食(アルコールなどは禁止)は行わないでください。