

# トレーニング室利用登録案内

高校生以上の健康状態が良好な方なら、どなたでもご利用いただけます。

## 登録と利用に必要なもの

- ① 本人確認証明書
- ② 運動着 (ジャージ等の運動に適した服装)  
※スカート・ジーンズ・スラックス、ベルトや金具等が付いてマシンシートを傷める恐れがあるもの不可。
- ③ 室内シューズ

※1階で靴を履き替えていただきます。外履きとは別に必要です。  
※サンダル、クロックス、かかとが固定されていないシューズ不可。



【注意事項】  
・登録申請時の注意事項内容にご同意をいただいた上でのご利用となります。  
・登録証は利用の際に必ずご持参ください。  
・登録証はご本人のみ有効です。  
・登録証を忘れた場合は本人確認ができる原本の提示が必要です。  
・トレーニング室は土足厳禁です。必ず室内専用の運動靴に履き替えたくわえてご利用ください。

中野区立総合体育館  
TEL.03-5860-0024

## 登録方法

「本人確認証明書」を窓口にお持ちください。  
登録申請用紙記入後、会員証を即日発行し、そのままご利用いただけます。  
事前の会員登録は行っておりません。必ず利用初日にご登録ください。  
ロッカーは 3F トレーニング室内の専用ロッカーをご利用ください。

## 料金

1回2時間

200円

※2時間の中には移動・更衣の時間も含まれます。トレーニング室の退室時刻ではなく  
**利用後、総合受付にチケットを返却**いただくまでの時間となります。

## 営業時間

全日	7:00~22:30 (利用時間は22:15まで)	最終受付 21:45	初回登録は 21:15まで
----	------------------------------	------------	------------------

■休館日: 第2月曜(祝日の場合は翌日火曜)、年末年始

# トレーニング室利用上のお願い

- ・トレーニング室内では指導員の指示に必ず従ってください。
- ・トレーニング室利用時は運動に適した服装、運動靴のご用意をお願いします。  
(ジーンズ、スカート、サンダル等は不可)
- ・室内での食事は不可です。お飲み物はキャップ付きの容器のご用意をお願いします。  
軽食を取られる際は入り口を出てすぐのテーブルでお取りください。
- ・マシン利用中の休憩はマシンから離れてお取りください。
- ・マシントレーニングは掲示されている使用方法をお守りください。
- ・マシン、ダンベル等の使用後はアルコールによる消毒のご協力をお願いします。
- ・フリーウェイトエリアは一度に最大2名、最大20分までのご利用となります。  
  
ダンベル、スミスマシンの使用時間を所定のボードに記載し、ご利用ください。
- ・スミスマシンでは以下の種目を制限させていただいております。  
  
(跳躍してバーを持ち上げる種目、バーを頭上に持ち上げる種目など)
- ・テラスは朝7:00から日没まで開放しております。
- ・テラスでの運動は全般的に禁止いたします。(休憩のみ)
- ・ランニングマシンの一度の利用時間は最大30分までといたします。
- ・3人以上のグループでのトレーニングは禁止いたします。
- ・金銭のやり取りのあるなしに関わらず、パーソナルトレーニングは禁止いたします。
- ・一度に在室できる人数に限りがございます。入場をお待ちいただく事もあります。  
ご了承ください

中野区立総合体育館