

旭市健康増進センタートレーニングルーム 利用規約

健康増進センターは、市民の健康づくり・健康維持・健康増進を目指し、運動経験者・未経験者を問わず、利用者相互のコミュニケーションを深めながら、長期に渡り楽しく運動を継続していただく事を目的としている施設です。ご利用の際は、皆さんがお互いに気持ちよく施設を利用できるよう、譲り合いの気持ちを持ち、以下の注意事項やマナーを必ずお守りください。

【ご利用登録について】

- ☐ 利用登録は高校生以上の健康状態が適当な方が対象です。中学生以下や登録者以外の入室はできません。(適当な方とは、自分で利用できる方)
- ☐ 登録を希望される方は登録申請書の提出・利用説明会を受講し、登録カードの発行を受けて下さい。
- ☐ ご利用の際は受付で登録カードを提示し、使用料をお支払いの上ご利用下さい。
- ☐ 継続利用の方は1年ごとの問診・身分証明書の確認等が必要となります。

【トレーニングルームのマナー】

- ☐ トレーニングの際は、必ず運動着・室内用運動靴を着用して下さい。
(ジーンズ・スカート・運動に適さないと指導員が判断した服装・裸足・土足の方はご利用いただけません)
- ☐ 海上健康増進センターのプールは**歩行専用**となります。歩行以外の行為はプール教室の時間内を除き出来ませんのでご注意ください。
- ☐ プールは塩素を使用しています。塩素アレルギー等ある方は利用をご遠慮下さい。
- ☐ プールご利用時は、スイムキャップの着用をして下さい。化粧を落とし、眼鏡・アクセサリー・時計・湿布等身に付けるものは外していただきます。
- ☐ シャワールームでのシャンプー・ボディソープ・石鹸等の使用はできません。
- ☐ 酒気帯び・感染性の疾患の方はご利用できません。
- ☐ 危険物や動物の持ち込みはできません。
- ☐ 施設内での写真撮影は原則お断りいたします。
- ☐ 手荷物はロッカー等で自己管理して下さい。紛失・盗難の責任は負いかねます。
待合・休憩場所等のベンチの上にタオル・荷物・個人ファイル等は置かないで下さい。
- ☐ トレーニングルーム内での飲食について
 - ・海上健康増進センター：水分補給は可。
 - ・いいおかけんこうセンター：水分補給はルーム外のカウンター・休憩スペースをご利用下さい。ガムを含む食品の持ち込みは海上・いいおか共に館内不可とします。
- ☐ 館内は禁煙です。

- 施設内への音楽機器持ち込みは個人で楽しむ為の物であれば可（携帯電話、音楽プレーヤー等）ですが、イヤホンを必ず使用して下さい。イヤホンはワイヤレスを推奨いたします。コードがマシンや身体に絡まり、事故をひき起こす可能性もございます。ワイヤレスではない場合、ご使用には充分ご留意下さい。持ち込み機器の破損に関して一切責任を負いませんので、自己管理の上ご使用をお願い致します。
- 携帯電話を持ち込む場合はマナーモードにして下さい。通話は他者の迷惑になりますので、トレーニングルーム外でお願い致します。ランニングマシン上での携帯電話操作は危険ですので、おやめください。またウェイトマシンに座りながらのご使用については独占行為につながりますのでおやめ下さい。
- トレーニングルーム内の会話は節度のある声量で、お願い致します。
- マシンご使用時付近での順番待ちは威圧行為になりますので、おやめください。

【トレーニング上の注意】

- 運動前後には皆様の健康管理の為、必ず血圧測定をお願い致します。
- 利用前の血圧が 160/95 以上（いずれか該当）、脈拍が 110 回/分以上の方は、利用を見合わせていただくことがあります。
- 利用にあたってはご自分の体調管理に留意し、体調が思わしくないと感じたときは運動を中止して下さい。施設指導員が安全管理上の理由から、運動の中止や災害時の避難を指示する場合もあります。
- 運動前にウォーミングアップ・ストレッチをして怪我の予防に努めましょう。
- 有酸素運動系のトレーニングマシンは一回につき最長 30 分のご利用とさせていただきます。利用後は一旦マシンから降りて水分補給等をし、他のご利用者が居なければ再度ご利用いただく事ができます。
トレッドミルは1回ごとの予約となります。一度に二ヶ所の予約はできません。
- 筋トレマシン利用中、他者との会話によりトレーニングが止まり長時間マシン上に留まる、器具に腰かけたまま会話を続ける行為等はマシンの独占となりますので、ご遠慮下さい。皆さんが平等に使用できるよう、譲り合ってご使用ください。
- 運動器具・ストレッチマット等ご使用の後は、後の方が気持ちよく使用できるよう、備え付けのタオルで清掃をお願い致します。汗が周囲に落ちた場合には、足回り用雑巾をご使用下さい。

【その他】

- 自然災害や停電等により、やむを得ず臨時休館となる場合がありますのでご了承ください。
- 指導員の指示に従わない、大声を出す、他者とトラブルを引き起こすなどの迷惑行為を施設管理者・指導員が認めた場合には、施設のご利用を中止・禁止を通達します。
特に暴力・暴言・威圧行為など確認された場合、警察に通報の上即刻利用の中止・禁止を行います。