

# トレーニングルームのご利用について

【利用時間】 8：30～20：50

【受付時間】 8：30～20：00

【利用対象】 中学生以上

※ 中学生のみでのご利用は18：30まで

※ 保護者同伴・お迎えがある場合、20：50まで利用可能

【使用料金】 1回 市内 300円 市外 600円

市内料金でのご利用の際は在住・在勤・在学が確認できるものを提示してください

(券売機でチケット／回数券を購入)

【休館日】 毎週月曜日（祝祭日の場合、開館いたします）

## 利用の流れ

- 1 券売機でトレーニング券を購入（チケット／回数券）
- 2 着替えをしてトレーニングルーム入室  
(メインアリーナ横の更衣室をご利用ください)
- 3 チケットの受付  
市内料金でのご利用の際は在住・在勤・在学が確認できるものを提示してください
- 4 トレーニング前に血圧（最高／最低）・脈拍・体重を測定・入力
- 5 トレーニング
- 6 トレーニング後に血圧・脈拍・体重を測定・入力
- 7 退室



## ご利用時の注意事項

- 1 室内運動靴をご用意ください  
(忘れた場合、ご利用できません)
- 2 トレーニングに適した服装でご利用ください  
(サウナスーツ・Gパン・スカート・スラックス・ベルトの使用は不可)
- 3 飲食禁止！(アメ・ガムも禁止)  
(飲み物はフタのできる物のみ持ち歩きが可能)
- 4 施設・トレーニング機器は大切に使用し、安全に十分注意しましょう(マシーン使用後は備え付けのタオルで必ず拭いてください)
- 5 ケガ・事故などがあった場合、すぐスタッフに連絡してください当施設は医師の同意書を受けていません  
ケガ・事故のあった場合、こちらでは責任を負いません
- 6 混んでいる時は、お互い譲り合って利用してください
- 7 荷物・貴重品は各自で管理してください
- 8 両替はできません。あらかじめ小銭をご用意ください
- 9 館内はすべて飲酒・喫煙禁止となっております  
また、飲酒後のトレーニングも固くお断りしております

注意事項および、ルール・マナーを著しく守れない方には  
トレーニングルームを退出していただくことがあります

その他、ご不明な点がございましたら、スタッフにお尋ねください。

逗子アリーナ トレーニングルーム

046-870-1296