

# 鹿浜センタートレーニングルーム 利用案内（登録日）

## トレーニングルームの登録の手順

登録日の予約（電話またはセンター受付で承ります。裏側の予定表を参考にしてください。）

登録日日時	第1・3・4 (月)	毎週 (水)	第2・4 (土)
10～12時	○	○	○
14～16時	×	○	×
19～21時	○	×	×

- ・予約が必要です。所要時間約2時間。定員3名。
- ・予約後、都合により来られなくなった場合は、必ずご連絡ください。
- ・祝日に重なった場合は、登録・指導員付はお休みになります。
- ・不測の事態により、中止となる場合もありますので、予めご了承ください。

登録（開始時間の10分前に1階受付までお越しください。時間に遅れますと受付ができませんのでご注意ください。）

【持ち物】・トレーニングウェア（伸縮性のある物。Gパンやキュロット等をご遠慮ください。）

- ・室内用運動靴
- ・飲み物（水筒、ペットボトルなど）
- ・汗拭きタオル
- ・使用料（大人300円、中学生100円）

【内容】(1)1階受付で使用料を払い、着替えてトレーニングルームへ。

(2)問診票記入：トレーニング目的、運動経験、既往症等をお伺いします。

※ご記入いただいた氏名・電話番号・既往症・現病症等は、施設ご利用の手続き以外の目的には一切使用いたしません。

(3)健康チェック：体重・血圧を測定します。

※当日の血圧値が通常の見当以上の場合は、安全の為、医師に相談をした上で、改めて登録していただくようになります。その為、測定値によってはその日のご利用をご遠慮頂く場合があります。血圧が高い方の運動には危険が伴う為、ご理解とご協力をお願いいたします。  
(医師の相談の上、運動の了解を頂いた場合はご利用できます。)

(4)準備体操：ケガの予防の為、ストレッチ体操で身体をほぐします。

(5)トレーニング：器具の使い方説明や、基本的なトレーニングを行います。

(6)整理体操：翌日に疲れを残さない為に、ストレッチ体操で身体をほぐします。

(7)次回からの利用について説明



## その他

- ・中学生の夜間利用には、保護者の同伴が必要です。また、個人トレーニング証の発行は16歳以上の為、中学生の利用時間は指導員付の時間帯のみとなります。
- ・事故防止の為、トレーニング者以外にお子さまなど、お連れの方の入室をご遠慮ください。
- ・運動中の水分摂取は大切です。こまめに水分補給を心がけましょう。なお、トレーニングルームに持ち込む際はふた付きのものをご用意ください。
- ・年間数回の臨時休館があります。（清掃日・消毒日・防災設備点検日・年末年始休館等）詳しくは裏面の予定表でご確認ください。※急遽、変更や中止・延期になる場合もあります。

## 足立区以外のトレーニングルームを利用したい場合

個人トレーニング証を発行された方は、他センターのトレーニングルームへの登録手続きが免除されます。ただし、行きたいセンターに問い合わせをして、そのセンターの指導員付トレーニングに一度参加し登録証の裏面にナンバーを記入されてからご利用ください。他センター（2箇所）まで記入できます。

（利用にあたっては、各センターで機種や受付方法が異なります。詳しくは、該当センターまで確認してください。）

【ご予約・お問い合わせ】鹿浜センター Te 1.03(3857)6551