

トレーニング室利用案内

【利用方法】

- ①「トレーニング講習修了証」（講習会終了後に発行）を受付に提出してください
 - ②券売機にてチケットを購入
- ※チケットは切り取れるようになっていきますので、左側にお名前をご記入いただき、BOXに投函してください。
右側は、購入証明のため利用が終わるまでは、ご自身で保管してください。
- ③お着替えされる場合は、更衣室をご利用ください
 - ④トレーニング開始
 - ⑤トレーニング後、窓口にてお名前を言っていただき、修了証を返却します

【注意事項】

- ・利用時間は9：00～21：00です。
- ・時間制限はございません
- ・「トレーニング講習」を受講されないとご利用できません。
- ・運動に適した服装にてご利用ください（ジーパン・スカート等は不可）
- ・土足厳禁です。必ず室内用シューズでご利用ください。（外履き・サンダル・裸足等は不可）
室内用シューズをお忘れの場合、サイズに限りはありますがレンタルシューズをご用意しています
- ・入口付近にタオルを設置しています。マシンご利用後はご自身の汗を拭き取ってください。
- ・タトゥーや刺青のある方は長袖を着用するなどご配慮をお願いします。
- ・貴重品は各自で管理してください。更衣室に鍵付きロッカー（有料：50円）がございます。
盗難・紛失の際の責任は一切負いかねますので予めご了承ください。
- ・安全管理上、録画機能のあるカメラを設置しております。
- ・携帯電話、スマートフォンは必ずマナーモードに設定し、通話及び長時間の利用はご遠慮ください
- ・トレーニング室内での食事はお断りしています。ドリンクは蓋つきのものをご用意ください。

【マシン使用上の注意事項】

- ・ベンチプレスをご利用の際は、セーフティが適切な高さか必ずご確認ください。
- ・必ずカラー（止め具）を装着してウェイトの落下防止にご協力ください。
- ・マシンはみんなの物です。皆さまが気持ちよくトレーニングができるよう譲り合ってご使用ください
- ・マシンに座り込んでの休憩は他の方の使用の妨げになりますのでご遠慮ください。
- ・マシンを荒く扱い、大きな音を立てる行為はお止めください。
破損や劣化の恐れがあるとともに、周囲で利用中のお客様には迷惑になります。
- ・マシンを使用しながらの談笑、占領による長時間の利用はお控えください。
ロビーに移動するなど、他のお客様へのご配慮をお願いします。

皆さまがルールを守り、安全に気持ちよくご利用いただけるよう、
ご理解・ご協力をよろしくお願いいたします。

《お問合せ先》

堺市立鴨谷体育館（TEL：072-296-1717／FAX：072-294-1766）

指定管理者：さかい健幸スポーツコミュニティ（代表企業：アシックススポーツファシリティーズ株式会社／構成企業：南海ビルサービス株式会社）

鴨谷体育館

