

## 利用規約

本施設を皆さまが安全に快適にご利用いただくために定めた利用規約です。適正な施設運営のためご協力くださいますようお願いいたします。

### 1 トレーニングルームへの入会について

- (1) 初回の体力測定（希望制）及びカウンセリング、マシン説明については原則として予約が必要となります。電話及び直接施設までお越しいただき、ご予約をお願いいたします。
- (2) 入会手続きとして初回者問診票と食事調査票に必要事項を記入していただきます。その後、仮会員カードを発行いたします。

### 2 トレーニングルームの利用について

- (1) 次の方は施設をご利用いただけません。  
小学生以下のお子様、医師に運動を禁じられている方、体調不良の方、酒気を帯びた方、反社会的勢力及びその関係者、営利を目的としている方、その他スタッフが利用に適さないと認めた方。
- (2) 最初はビギナーコースもしくはベーシックコースからのスタートとなり、利用回数が**30**回以降になったら再び体力測定（希望制）をして個々の目的に応じたコースに変更することができます。  
**※バーベル使用は利用回数30回以降とさせていただきます。**
- (3) 動きやすい服装に室内用シューズ（土足厳禁）、汗拭きタオルをご用意の上、施設をご利用ください。
- (4) 利用券購入後に更衣室のロッカーキーをお貸しいたします。貴重品は必ず各自で保管してください。
- (5) インターバルを**60**秒以上とる場合は、他の利用者の迷惑にならないよう機器を元の状態に戻してください。  
また、マシン上での休憩はご遠慮ください。
- (6) ルーム内に示した機器の使用方法やスタッフの指示に従って、まわりの安全に注意しながら機器を使用してください。こちらの示した指示以外の使用で生じた事故や損害については保障いたしません。

- (7) 安全上及び床の保護の為、バーベル、ダンベル、プレート等のウェイト器具は※フリーウェイトコーナーから持ち出し不可とします。  
ただし、1～3Kgのカラーダンベルは持ち出し可とします。  
※ハイパーエクステンション(335)～シットアップ(345)含む
- (8) 少人数・多人数に限らず、一定エリアを占有しないでください。
- (9) 器具・用具を置いたまま場所を離れないでください。
- (10) スポーツドリンク等の持ち込みはペットボトル、またはフタのついている容器のみ可能です。
- (11) 携帯電話などの利用について  
基本的にマナーモードとし、他の利用者に迷惑が掛からないようご利用ください。また、ルーム内での通話をご遠慮ください。
- (12) 閉館時間までにロッカーキーを返却していただきますようお願いいたします。また、開放時間にはスタッフが清掃を行う時間も含まれております。
- (13) 食べ物の持ち込みは禁止とさせていただきます。

### 3 損害賠償について

- (1) トレーニングルーム、付随設備、備品等を破損させたときは、直ちにスタッフまで申し出てください。また、不可抗力によって生じたもの以外については賠償していただきます。
- (2) ロッカーキーの紛失につきまして、カギ交換費用として**2,000円**を負担していただきます。

### 4 その他

- (1) 下記の場合には施設の利用を停止させていただく場合があります。
  - ・会館条例・規則に違反した場合や会館職員及びスタッフの指示に従わない場合。
  - ・故意に各種ハラスメント行為を行い、利用者や施設に被害を与えたとき。（故意でない場合は嚴重注意等させていただきます。）
- (2) 使用权を第三者に譲渡や転売することができません。

## 各コースの概要

- (1) **ビギナーコース**(中学生・体力測定未実施の方)  
簡単な内容で、マシンに慣れるためのコースです。
- (2) **ベーシックコース**(一般の利用者)  
基礎体力向上のためのコースです。全てのマシンの使い方を覚えることができます。
- (3) **健康コース**(30回の利用で変更可)
  - ・生活習慣病の予防、改善コース
  - ・ウェルネスコース ・シェイプアップコース
- (4) **専門種目**(30回の利用で変更可)
  - ・パワーアップコース ・ランニングコース
  - ・ゴルフコース ・野球コース ・サッカーコース

## 施設内各コーナー



有酸素

フリーウェイト

形態測定

マシントレーニング

ストレッチ

リラクゼーション

## 聖籠町町民会館トレーニングルーム

指定管理者 NPO 法人スポネットせいろう

〒957-0117

新潟県北蒲原郡聖籠町大字諏訪山 1280 番地

TEL 0254-27-2169 FAX 0254-27-1514

# 聖籠町トレーニングルーム利用案内

## 施設内容

本施設は町民の皆さまをはじめ、多くの方々に健康保持・増進や体力の向上を図っていただくためのトレーニングマシンを揃えてあります。

入会時に体力測定(希望制)や形態測定、栄養調査を行っていただくことにより、体力や体型、栄養のバランスを知ることができます。

また、利用者管理システムの導入やIDカードを利用したタッチパネル入力により、ご自身の健康管理をしながら効率よく運動を行うことが可能なほか、利用者の体調によって負荷の調整が可能なので、安心してトレーニングを行うことができます。

## 施設開放時間

曜日	開放時間	最終チェックイン
火曜～土曜日	9:00～21:00	20:00
日曜日・祝日	9:00～17:00	16:00

## 《休館日について》

月曜日は休館日となります。月曜日が祝日の場合、その翌日の平日が休館日となります。

季節休館日として年末年始は12月28日～1月4日が休館日です。

## 料金のご案内

	聖籠町、新発田市、胎内市在住 または聖籠町在勤者	その他
中学生	100円	200円
一般	200円	400円
登録料	500円(初回受け時のみ)	

## 《スポネットせいろう会員または障がい者手帳をお持ちの方へ》

施設利用料が半額になります。入会の際に会員カードまたは手帳を提示してください。ご不明な点がございましたらスタッフまで気軽におたずねください。

## 《中学生の利用について》

中学生はビギナーコースからスタートし、6回目の利用からベーシックコースに変更となります。体力測定は中学校卒業後に行うことができます。