

北部公園体育館 トレーニング室利用案内

令和5年7月更新

【 施設基本情報 】

○ 利用時間について

区分	午前	午後1	午後2	夜間
時間	9:00-12:00	12:00-15:00	15:00-18:00	18:00-21:00

- チケットの購入にはトレーニング室利用証が必要となります。
- チケットを購入後インフォメーションにご提示ください。
- チケット1枚で1区分施設をご利用いただけます。
- 区分を跨いでのご利用は出来ません。
- 2区分以上ご利用の場合は、1区分の利用終了後に再度チケットをご購入いただきます。

○ 施設休館日について

- 毎月1～2日程度と年末年始に休館日がございます。詳しい日程は月予定表、施設HPをご覧ください。

○ 施設利用対象年齢について

- 16歳以上の方からご利用いただけます。（中学校を卒業後4月1日以降より利用可）
- お子様連れのご利用は安全上、お断りしております。

○ 施設利用利用料金について

- 利用料金は市内・市外問わず一般利用は300円です。
- 市内在住・在勤の65歳以上の方は150円でご利用になれます。その際に「元気65利用証」を発行いたしますので、ご本人確認書（運転免許証、住民基本台帳カード、健康保険証、在勤者は社員証等）を受付にご提示ください。
- 障がい者手帳をお持ちの方は利用料が減免となりますので体育館受付にお申し出ください。ご入館の際には手帳とトレーニング利用証ご提示が必要となります。

【 トレーニング室の利用方法について 】

○ 運動時の服装について

- 運動に適したもの（伸縮性有、動き妨げない、通気性の良いもの）をご着用ください。
→普段着やジーンズ、チノパン等は運動には適していませんのでご注意ください。
- シューズは必ず室内シューズ（運動用）をご着用ください。シューズ無しではご利用できません。

○ お着替えについて

- 更衣室をご利用ください。100円コインリターン式となっております。
ご利用時には必ず施錠をしてロッカーキーはご自身で保管してください。
- 更衣室内にはシャワーがございます。

○ トレーニングマシンの利用方法について

- マシンは譲り合ってご利用下さい。（一つのマシンの長時間の利用はご遠慮ください）
- ランニングマシンは予約制で1回最大35分間です。ランニングマシン予約表に終了時間を記入してからご利用ください。
- 備え付けのテレビで音声を聞く場合は、各自でイヤホンをご持参ください。

○ トレーニング備品の貸し出しについて

- ストレッチポール、チューブの使用をご希望の方はスタッフまでお申し出ください。

(裏面に続きます)

- トレーニング室内でのデジタル通信機器の使用について
(デジタル通信機器とは、スマートフォン/タブレット端末/腕時計型端末/携帯型デジタル音楽プレーヤ等を指します。)

<トレーニング室内での利用基準>

使用方法	可否	備 考
音楽機能	○	必ずイヤフォンをご利用ください。
メール機能	△	※2. (一部) マシン使用中の利用はご遠慮ください
各種アプリ機能	△	※2. (一部) マシン使用中の利用はご遠慮ください
カメラ機能	×	写真や動画の撮影は禁止です。
通話機能	×	通話する場合はロビーでお願いします。

※2.筋力マシンは長時間利用の防止、ランニングマシンは安全上の理由となります。

- ストレッチスペースについて
 - ストレッチスペースでトレーニング室プログラムレッスンを開催いたします。
プログラム開始10分前になりましたらストレッチでのご利用は不可となります。
- トレーニング室利用方法 (その他)
 - トレーニング室内はフタつきの飲み物のみ持込を可能とします。(食べ物の持ち込みは不可)
 - 体調の優れない時は無理せず運動は控えてください。
※血圧測定はその日の目安になりますので運動前・運動後に測定する事をお勧めいたします。
 - 運動中は こまめに水分補給を行いましょう。
※特に夏場は脱水症状に注意し塩分の補給も心掛けましょう。
 - 冬場は運動前にしっかりとウォーミングアップを行い身体を温めてから運動を始めましょう。
※準備運動不足はケガにも繋がりますのでご注意ください。
 - お荷物など物品のお預かりはいたしません。
 - 他のお客様に対する迷惑行為があった場合は退出いただく事がございます。
 - 館内での盗難や紛失の際の責任は負いかねます。
 - その他スタッフの指示等をお守りください。

【 各種集団プログラムご案内 】

- トレーニング室無料プログラムについて
 - トレーニング室無料プログラムはトレーニング室利用料のみで参加できるプログラムです。
 - トレーニング室無料プログラムはトレーニング室内ストレッチスペースで行います。
 - 参加方法については、エクササイズプログラム予定表をご覧ください。
- 有料エクササイズプログラムについて
 - 券売機にて有料プログラムチケットをご購入いただき受付にご提出ください。
エクササイズ開催時間区分内はトレーニング室もご利用いただけます。(トレーニングでご利用する場合は事前にビギナー講習の受講が必要になります。)

【 海老名運動公園公式LINE (北部公園情報も含まれます) への登録のお願い 】

- トレーニング室の運営情報や有料エクササイズプログラムのご案内は海老名運動公園公式LINEより随時情報を配信いたします。是非ご登録ください。

< LINEより配信する情報 >

- 施設が臨時休館となる場合。
- 新規プログラムのご案内
- 海老名運動公園/北部公園に関する各種情報

