

リフレッシュプラザ柏 トレーニング室利用案内 要項

- 当施設のトレーニング室をされる方は、オリエンテーション（初回講習）の受講が必要となります。

オリエンテーション（初回講習/初回説明）について

開催日 開催時間	営業日の 11 時から 18 時 ※時短営業 20 時の場合
対象者	15 歳以上（中学生は除く／高校生以上）
料金	無料
申込方法	予約不要 上記時間内に当施設 1 階受付までお越しください。
その他	混雑時は「受講が出来ない」「しばらくお待ちして頂く」場合があります

トレーニング室を利用される時に必要な持ち物

- 会員カード ※オリエンテーション時に発行しましたカード
- 運動のできる服装
- 室内用運動シューズ（外履き NG） ※「踵のないもの靴」や「サンダル」は NG
- 飲み物（蓋のある物・割れにくい容器でお願いします） / タオル
- マスク着用必須（顎かけのままの利用は NG・マウスガードは NG）

ご利用について（ルール）

- チケットでご利用のお客様は、2 階受付ゲートを通過してから 2 時間のご利用時間となります。
 - ※ 2 時間を超えた場合は延長料金が発生いたします。※料金設定は別紙参照
 - ※ 2 時間の中に更衣（シャワー）なども含まれております。
 - ※ チケットは帰りまで無くさないようにお願いいたします。
- 密集をさけるため現在、利用定員 15 名で入場制限をさせていただきます。
- マシン等使用後は、アルコールとペーパータオルで消毒してください。

※ 有酸素マシン使用後は、ベルトや床へ汗が垂れた場合はモップ等で拭くようお願いいたします。

- ランニングマシン・ステップマシン利用時は専用ボードに「終了時間の記入」をお願いいたします。※利用制限時間 30 分+清掃・片付け・クールダウン 5 分
- トレーニング室以外（通路）にあるエアロバイクをご利用の際は、スタッフにお声をお掛けください。※【エアロバイク使用中】のカードをお持ちになってください
- フリーウェイト（ダンベル等）利用時は、専用エリア（黒マット）でお願いいたします。
- マシンの長時間の独占や、仲間内での使い回しはご遠慮ください。※譲り合ってご利用して頂きますよう、ご協力をお願いいたします。
- ストレッチマット利用時は、靴を脱いでのご利用をお願いいたします。
- 通話、撮影、動画、音楽等の視聴は禁止になります。（イヤホン使用であれば可）
- 飲み物以外の飲食は禁止です。
- 食べ物（飴やガム等含）を口に含んだままでの利用は禁止です。
- 飲酒されている方のご利用はできません。
- 盗難防止のため、ロッカーは必ず施錠し、ロッカーキーは身につけてご利用ください。

- 緊急時（地震・停電など）の際は、トレーニング室全体のご利用を一時中断させていただきます。スタッフの指示に従っていただきますようお願いいたします。
- 伝染病疾患等のある方、体調の悪い方、その他医師の指導より運動が不適と判断されている方のご利用は、ご遠慮ください。
- トレーニング室ご利用のお客様の安全を守るため、スタッフの指示に従ってください。スタッフの指示に従っていただけない場合は、利用中断また退出（利用禁止）とさせていただきます。
- トレーニング室では、新型コロナウイルス感染防止対策として現在「利用制限」してご利用して頂いております。※別紙参照

- 施設のパンフレットは 1 階受付にあります
ご不明な点がございましたら、スタッフまでお問合せください。

〒277-0054 柏市南増尾 58-3

リフレッシュプラザ柏 2F トレーニング室

04-71735900