

リフレッシュプラザ柏

トレーニング室利用案内要項

- ✚ トレーニング室を利用される方は、オリエンテーション（初回講習）の受講が必要になります。

✚ 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
利用 対象者	高校生以上 （15 歳以上/中学生は除く）
料金	無料
申込 方法	予約不要です 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「お待ちいただく」「受講が出来ない」場合があります

※ オリエンテーション開催時間は、営業時間終了の2時間前になります。

✚ 施設利用料（お一人 1 回 2 時間まで）

区 分	市 内	市 外
大 人	420 円	630 円
障がい者	210 円	320 円
高 齢 者（65 歳以上）	340 円	500 円

- 現在、新型コロナウイルス感染防止のため、15名定員になります。
- 入場制限中は、お待ちいただく場合がございます。
- 2時間を超えるご利用の場合、超過料金が発生いたします。

（例）市内大人→1時間ごと210円

必要な持ち物

- 運動のできる服装
- 室内用運動シューズ（外履き・踵のないものやサンダル NG）
- 飲み物（蓋のある物・割れにくい容器もの OK）
- マスク（着用必須、顎にかけのままの利用 NG・マウスガード NG）
- 会員カード（オリエンテーション受講後に発行いたします）

ご利用について（ルール）

- トレーニング室のご利用には、オリエンテーションの受講が必須になります。受講後は、会員カードを発行いたします。次回のご利用から会員カードを、トレーニング室カウンターへご提出ください。
※オリエンテーションの詳細につきましては、別紙をご参照ください。
- 利用対象者は、高校生以上です。（中学生は除く）
- 利用時間について（1回2時間）
※ チケットご利用のお客様は、2時間のご利用になります。（更衣等含む）
※ 2時間を超える場合は、超過料金が発生いたします。※料金は別紙参照
※ チケットは帰りまで無くさないようにお願いします。
- 新型コロナウイルス感染対策について
※ トレーニング室内の密集を避けるため、15名（定員）になります。
※ 使用された器具等は、お客様でも消毒（清掃）をお願いします。
- トレーニング器具使用後の消毒について（アルコールとペーパータオル）。
※ 筋力系のマシンご利用後は、消毒（清掃）をお願いします。
※ ランニングマシンご利用後は、ベルトを専用モップで清掃ください。
※ 床又は、ベルトに垂れた汗は、モップで拭くようにお願いします。
※ 次に利用されるお客様のため、消毒（清掃）のご協力をお願いします。
- ランニング、ステップマシン利用時は、専用ボードに【終了時間】の記入をお願いします。混雑時は【お名前】を記入し、お待ちください。
- トレーニング室前（通路）にあるエアロバイクご利用の際は、スタッフにお声掛けください。
※ 【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。
※ 利用後は、カードをBOXに返却してください。

- フリーウェイトエリア（ダンベル等）をご利用される場合
 - ※ 専用エリア（黒マット内）での利用をお願いします。
 - ※ 長時間の独占及び、仲間内の使い回しはご遠慮ください。
 - ※ 譲り合っただけのご利用に、ご協力をお願いします。
- 筋力トレーニングマシンをご利用される場合
 - ※ フリーウェイトのご利用と同様に、長時間の独占や仲間内での使い回しはご遠慮ください。
- ストレッチマットをご利用される場合
 - ※ 靴を脱いでのご利用をお願いします
 - ※ ご利用後は、ストレッチマットの消毒（清掃）をお願いします。
- 通話、撮影、動画、音楽等の視聴は禁止になります。動画・音楽はイヤホン使用であれば可となりますが、運動中は十分に周囲を注意しご使用ください。
- 飲み物以外の飲食は禁止です。飴やガムを口に入れながらの運動はご遠慮ください。
- 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不適と判断された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（停電・地震・火災・事故等）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。
- 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、利用中止又は、ご退出いただく場合がございます。
- 施設案内パンフレット等は、1階受付にあります。
- ご不明な点がございましたら、スタッフまでお声掛けください。

〒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

04-7173-5900