

# 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 <b>11</b> 時から <b>20</b> 時
利用 対象者	<b>高校生以上</b> （15歳以上/中学生は除く）
料金	<b>無料</b>
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時間前までとなります。

## ✚ 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

- 新型コロナウイルス感染防止対策のため、**20名定員**となっております。
- 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（鼻出し・顎マスクは NG・マウスガード NG）
- 仮会員カード（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、20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。  
※ 床また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）でのご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。
  - ※ 譲り合ってのご利用に、ご協力をお願いします。
  - ※ 安全に扱えるウェイト（重り）の設定をお願いします。
- 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階受付にございます。
- ご不明な点がありましたら、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