

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 20 時
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

- 運動に適した服装
- 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。
- ご利用時には必ず（仮）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。
※ 10回の利用を目安に IC 会員証への切替が可能です。詳細はスタッフまで
- 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、お客様自身で消毒（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
 - ※ 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、専用モップで清掃してください。
（床またはベルトに垂れた汗は、モップで拭く）
 - ※ 次にご利用されるお客様のために消毒（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。
 - ※ 譲り合っただのご利用にご協力をお願いします。
 - ※ プレート（ウエイト）を利用される場合は、必ずカラー(留め具)をお使いください。
 - ※ ベンチプレス（制限時間あり）をご利用される場合は専用の受付簿にご記入ください。
 - ※ 安全に扱えるウエイト（重り）の設定をお願いします。
 - ※ 詳しいルールにつきましては、トレーニング室内の掲示物をご確認ください。

- 筋力トレーニングマシンをご利用される場合
 - ※ フリーウエ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。
 - ※ マシンの使用方法については、スタッフが随時対応させていただきます。

- 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。
 - ※ ストレッチマットの上で「アブローラー」の使用はご遠慮ください。
 - ※ 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。
 - ※ 詳しいルールにつきましては、トレーニング室内の掲示物をご確認ください。

- 各種用具のご使用は、元の場所にお戻しください。
- 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、運動中は周囲に十分に配慮し、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。
- 飲酒をしている方のご利用はできません。

- 時計、ネックレス等の貴金属類は外してご利用ください。
- 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。
- 緊急事態（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。

仮会員カードについて

- ※ トレーニング室を10回以上（運動継続の目的）ご利用されたお客様に、ICカード（トレーニング会員証）へ切替をご案内しております。
- ※ 仮会員カードの「有効期限」はございません。
- ※ 仮会員カードをお持ちのお客様の利用チケットの購入は、窓口のみとなります。
- ※ ICカードへの切替には発行手数料500円が必要です。
- ※ ICカードへの切替は任意です。

トレーニング会員証（ICカード）発行について

- ※ 発行には手数料500円が必要となります。**当施設無料優待券をプレゼントいたします**
- ※ 1F券売機でチケット（当日利用券）をご購入いただけるようになります。
- ※ 会員カードを折り曲げたり、磁気のある物の近くに置いたりしますと、データ破損の原因になりますのでお気を付けください。
- ※ 複数施設をご利用する際は、1階受付でチケットの購入をお願いします。
- ※ 会員証は、ご本人様以外のご利用はできません。（他人に貸与・譲渡することはできません。）

定期券ご購入について

- ※ オリエンテーション実施後、即定期券の購入が可能となります。
- ※ 購入日から1ヶ月間が有効期限となります。
- ※ 当日チケットは基本2時間制ですが、定期券でご利用のお客様は利用時間の制限はございません。なお、適切な運動時間の目安として2時間程度の運動時間をおススメいたします。

当日チケットおよび定期券の料金設定（高齢者）について

- ※ 65歳未満のお客様へ…誕生日を迎え65歳になられたお客様はスタッフまでお問い合わせください。高齢者料金に変更させていただきます。

リフレッシュプラザ柏 2F トレーニング室