



## リフレッシュプラザ柏

## トレーニング室のご利用について



- 当施設のトレーニング室をご利用される方は、最初にオリエンテーションの受講が必要となります。必ずご参加をお願いいたします。

### 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時</b> から <b>20時</b> ※営業時間終了の2時間前まで
利用対象者	<b>高校生以上（15歳以上 / 中学生は除く）</b>
料金	<b>無料</b>
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「少しお待ちいただく場合」があります

- ※ オリエンテーションのみのご利用であれば、服装は自由です。
- ※ 基本毎週火曜日が休館日となります。（火曜日が祝日の場合は、翌日が休館日 / 年末年始の休館日あり）
- ※ 以下、身分証明書の確認をさせていただく場合がございます。予めご了承ください。
  - ・ 市外の方が、市内在勤または市内在学の場合（市内料金になるため）
  - ・ 障がい手帳をお持ちの方（障害者料金になるため）

### トレーニング室をご利用される場合

ご用意して いただく お持ち物	● 運動できる服装・・・ 伸縮性が良く、汗を発散しやすいもの（レンタルなし）
	● 室内用運動シューズ・・・ サンダル等、踵のないシューズはご使用不可
	● タオル・飲み物・・・ 蓋の付いている物・ペットボトルや水筒は可
	● 仮会員カード・・・ 講習会時の発行カード（毎回ご持参）

### 利用料金（1回2時間）

区分	市内（延長料金1時間につき）	市外（延長料金1時間につき）
大人	<b>420円</b> （210円）	<b>630円</b> （320円）
障がい者	<b>210円</b> （100円）	<b>320円</b> （150円）
高齢者（65歳以上）	<b>340円</b> （160円）	<b>500円</b> （250円）

- ※ お得な定期券もございます。（月に9回以上ご利用される場合はお得になります）
- ※ 障がい者の付き添い（運動しない事が条件）の方は、1名まで障がい者料金（入場料）で付き添う事ができます。ただし、付き添いの方がトレーニング（運動）をされる場合は、大人料金が必要となります。

#### 注意事項・お願い

- ※ 定員は25名です。
- ※ 定員に達しますと入場制限となります。2階受付で【整理券】をお受取りになり、館内にて待機してください。
- ※ 運動中のマスクの着用は個人の自由です。（2023年5月8日から）

# トレーニング室のご案内・お知らせ

2023年7月8日更新

以下の内容をご確認いただいた上でご利用ください

## 【ご案内】

- 定員は**25名**になります。
- 2階受付で、**必ずトレーニングカード**（人数管理の為）をお受取りください。
- ストレッチができるスペースは、最大**6名**までのご利用となります。
- フリーウエイトエリアは原則最大**4名**までとさせていただきます。
- ベンチプレスをご利用される場合は専用の受付ボードにご記入ください。（**制限時間あり**）
- 背中のマシンのみ、**1回につき最大10分程度**のご利用時間とさせていただきます。
- ランニングマシンは**6台**、ステップマシンは**2台**あります。受付ボードに「終了時間」をご記入してからご利用ください。※ただし、バイク（自転車）エリアをご利用する場合、受付の必要はありません。
- ランニングマシンの最大時速は**12km**までと、**安全面を配慮し制限**させていただきます。

## 【新型コロナウイルス感染予防対策中】

- 運動中の**マスクの着用は個人の自由**です。（2023年5月8日～）
- 感染予防策として、マスクの着用をお奨め致します。
- 消毒液スプレーとペーパータオルを設置しております。ご使用後は、消毒と清掃のご協力をお願い致します。

## 【その他・注意事項】

- 運動中（熱中症予防）はこまめに水分補給を行い、各自で体調管理をお願いいたします。
- トレーニング室と他施設とのセット券（複数施設料金）は販売していません。
- トレーニング室では、スタッフが「危険を伴うトレーニングと判断した場合」や「マシンのご利用方法が違う場合」には、お声を掛けさせて頂いております。
- お客様にはご不便をお掛け致しますが、安全にご利用いただくため、スタッフの指示に従っていただくようお願いいたします。ご理解とご協力をお願いいたします。

リフ