

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 ※営業時間終了の2時間前まで
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。
- ※ 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。
- ※ 休館日は毎週火曜日になります。（年末年始休館日あり）
- ※ 火曜日が祝日の場合は、翌日が休館日となります。年末年始の休館日もございます。
- ※ 以下、身分証明書のご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（障がい者料金になるため）

✚ 利用料金（1回2時間）

- **効率良く機器をご利用いただくために20名定員** とさせていただいております。
- 入場制限時（満員時）は整理券をお受取りになり、お待ちください。
- 料金および延長料金は以下の表をご確認ください。

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	420 円 （210 円）	630 円 （320 円）
障がい者	210 円 （100 円）	320 円 （150 円）
高 齢 者（65歳以上）	340 円 （160 円）	500 円 （250 円）

✚ 必要な持ち物

- 運動に適した服装 (伸縮性のない生地や汗を発散できないものは不可)
- 室内用運動シューズ (外履き・踵のないものやサンダルは不可)
※2階更衣室内では、シューズをお脱ぎください。
- 飲み物 (蓋のある物・割れにくい容器のものは可)
- マスク (運動中のマスクの着用は個人の自由です)
- 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、仮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カード(会員証)への切替が可能です。
 - ・ICカードへの切替は任意です。詳細はスタッフまで
- ※ 利用対象者は高校生以上です。中学を卒業しても3月31日(15歳以上中学生は除く)までは中学生扱いとし、4月1日からを新学年(高校生扱い)といたします。

ご利用時間について (1回2時間)

- ※ チケットをご利用のお客様は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。(記表または別紙参照)
- ※ QRコード付き(当日)チケットは、帰りまで無くさないようにお願いします。

定員について

- ※ トレーニング機器を効率よくご利用いただくため、20名(定員)になります。

マスクの着用について

政府は、2023年5月8日から新型コロナウイルスを2類相当から5類に移行いたしました。
これによりトレーニング室では、5月8日からマスクの着用は「個人の判断」に委ねる事と致します。感染対策としては、マスクの着用をお奨めいたします。

トレーニング機器の消毒について ※消毒液とペーパータオル

- ※ 全ての機器や器具類のご利用後は、手が触れたり、汗がついたりした箇所の消毒(清掃)をお願いします。
- ※ ランニングマシンのご利用後は、専用モップで清掃をお願いします。
(床またはベルトに垂れた汗をモップで拭きます)
- ※ 次にご利用されるお客様のために、清掃のご協力をお願いします。

ランニング・ステップマシンをご利用される場合

- ※ 専用ボードに【終了時間】の記入をお願いします。(最大30分間+片付け5分間=35分)
- ※ 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)にある自転車をご利用の時は、スタッフにお声掛けください。
【自転車使用中】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。ルールを守ってご利用ください。安全に扱えるウエイト（重り）の設定でお願いします。（ベンチプレスの最大挙上量は 80 kg まで）
- ※ 各シャフト（バー）の最大耐荷設定重量をお守りください
- ※ 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。お互いに譲り合っただご利用ください。
- ※ 背中のみ、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。
- ※ 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

- ※ お一人につき一枚でのご利用をお願いいたします。
- ※ 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」のご使用はご遠慮ください。
- ※ ご利用後は、ストレッチマットの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。

その他・注意事項（お願い）

- ※ 各種用具のご使用後は、元の場所にお戻しください。
- ※ 携帯電話での通話や撮影は禁止です。動画や音楽の視聴はイヤホン使用であれば可能となりますが、運動中は周囲に十分にご配慮いただいた上でご使用ください。
- ※ 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、その他医師の指導により不適と判断された方のご利用はできません。
- ※ 飲酒後のアルコールが残った状態で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（破損やけがの防止のため）。
- ※ 盗難防止のため、ロッカーは必ず施錠し、身につけてご利用ください。
- ※ 更衣室のロッカーキーおよびシューズロッカーキーを紛失された場合は、紛失料をいただきます。予めご了承ください。
- ※ 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のため、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」して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。

✚ 仮会員カードについて

- ※ オリエンテーションを受講された方のみ発行するカードです。
- ※ トレーニング室をご利用される際はご持参ください。
- ※ ご利用回数 10 回以上（運動継続の目的）を目安に、IC カード（トレーニング会員証）への切替のご案内をしております。
- ※ IC カードをお持ちになりますと、券売機で当日チケットを購入することができます。
- ※ 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チケットの購入（現金）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。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。ただし、当施設無料優待券をプレゼントします。
- ※ 1F 券売機でチケット（QR コード付き当日チケット）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。
- ※ 定期券でご利用されている場合、利用時間の制限はございません。ただし、適切な運動時間の目安として 2 時間程度をお奨めいたします。
- ※ トレーニング室と他施設とのセット券（複数施設利用料金）は販売しておりません。

【トレーニング室の 1 ヶ月定期券】

料金区分	市内	市外
大人	3,360 円	5,040 円
障がい者	1,680 円	2,560 円
高齢者（65 歳以上）	2,720 円	4,000 円

✚ 障がい者の付き添いの方へ

- ※ 付き添いの方もオリエンテーションの受講をお願いします。
- ※ 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。
- ※ 付き添いの方がトレーニング（運動）を行う場合は、大人料金が必要となります。

✚ 65 歳以上の方の料金設定について

…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。

【例】 市内大人 420 円 → 市内高齢者（65 歳以上） 340 円