

トレーニングルーム利用のご案内

○開館時間

- ・ 9時～21時30分（受付開始：8時45分～）

○休館日

- ・ 毎月の末日(末日が土曜日または日曜日にあたる時は、直前の金曜日)、
12月28日～1月4日
(市の行事等で利用停止する場合がございます。館内掲示板をご覧ください。)

○利用時間・利用料金

- ・ 四條畷市内在住、在勤、在学の方

対象	2時間	定期利用（1ヶ月）
16歳以上60歳未満の方	200円	2,000円
60歳以上、障がい者の方	100円	

- ・ 四條畷市外の方 2時間 400円 ※市外の方は定期利用の対象外です。

○利用人数

- ・ 安全面を考慮し、25名とします。

○お願いと禁止事項

- ・ 室内用シューズが無い場合は利用が出来ません。
(つま先とかかところが覆われたシューズをご準備ください)
- ・ 利用者の皆さまと同様にスタッフのマスク着用は、個人の判断としています。
- ・ マシン使用後は、飲み物の水滴や汗を次の方のために設置してあるタオルでお拭きください。
- ・ 時間帯によってマシンやストレッチスペースが混雑することがございます。
スタッフの指示や室内掲示物の案内に沿って、譲り合ってください。
- ・ パワーラック、シャフト、EZバーでウエイトを利用の際はカラー（滑り止め）を必ずつけてください。
- ・ ストレッチスペースや黒マット以外の場所でのダンベル等の使用は禁止です。
- ・ ストレッチスペースは靴を脱いでご利用ください。
- ・ ロッカーや棚に、シューズやスリッパを置かないでください。
- ・ マシンやストレッチスペースを占有しての長話、トレーニング以外の行為（携帯端末機でのゲーム等）はご遠慮ください。
- ・ 登録内容に変更があれば、受付窓口までお申し出をお願いします。

(住所変更、氏名変更など)

〇フリーウエイト・ランニングマシンについて

- 下記の通り、時間枠を設けていますので、その枠内の時間で利用いただきます。
ご利用の際は、当日トレーニングルーム内の予約表の希望枠に、バンドナンバーをご記入ください。窓口での利用受付後、先着順でのご予約となります。

★時間割

〇フリーウエイト

(最大利用時間40分)

開始時刻	終了時刻
9:00	9:40
9:40	10:20
10:20	11:00
11:00	11:40
11:40	12:20
12:20	13:00
13:00	13:40
13:40	14:20
14:20	15:00
15:00	15:40
15:40	16:20
16:20	17:00
17:00	17:40
17:40	18:20
18:20	19:00
19:00	19:40
19:40	20:20
20:20	21:00
※21:00	21:30

※フリーウエイトの最終時間枠は
最大30分での利用となります。

〇ランニングマシン

(最大利用時間30分)

開始時刻	終了時刻
9:00	9:30
9:30	10:00
10:00	10:30
10:30	11:00
11:00	11:30
11:30	12:00
12:00	12:30
12:30	13:00
13:00	13:30
13:30	14:00
14:00	14:30
14:30	15:00
15:00	15:30
15:30	16:00
16:00	16:30
16:30	17:00
17:00	17:30
17:30	18:00
18:00	18:30
18:30	19:00
19:00	19:30
19:30	20:00
20:00	20:30
20:30	21:00
21:00	21:30