

# プール個人利用案内

**【利用時間】 9:00 ~ 20:50** ※2時間ごとに10分の休憩時間  
 休憩時間 / 10:50~11:00/12:50~13:00/14:50~15:00/16:50~17:00/18:50~19:00

【利用料金】	子供	大人	障害者(子供)	高齢者・障害者
1時間利用	¥50	¥200	¥20	¥100
2時間利用	¥100	¥400	¥50	¥200

※高齢者は60歳以上となります

【レンタル用品】 キャップ ¥50 / 水着 ¥200 / タオル ¥100

※ゴーグルのレンタルはございません

## 【プール場内に持ち込めない物】

- 財布、貴重品類、携帯電話、カメラ
- ピアス、ネックレス、ブレスレット、指輪などの装飾品類、貴金属類
- 浮き輪、ビーチボール(アームヘルパーを除く)
- シュノーケリング用具、遊具、書籍
- 食べ物(ガム、あめを含む)
- その他、持ち込みに不相当と判断したもの
- ビート板、アームヘルパー、プルブイ、アクアミット、アクアグローブ(布)は可

## 【入場前に】

- 遊泳の際には必ず、水着・水泳帽の着用をお願い致します。(T-バック・T-フロント・布地の少ない水着は禁止となります。)
- 1階受付前の券売機でプールの利用券をご購入下さい。
- 入場券は失くされないよう保管し、記載されている時間(更衣の時間を含む)までにプール受付にお戻し下さい。
- 来場の際には高額な現金・高価な貴金属類等を持ち込まないで下さい。万一、盗難・紛失が発生した場合、当館では一切の責任を負いかねます。
- オムツの取れているお子様からご入場頂けます。
- 小学校3年生以下のお子様は高校生相当以上の付き添いの方がが必要です。また、付き添い1名につき、お子様2名まで入場できます。
- 付き添いのいない小・中学生の方のご利用は18時までとなります。
- タトゥー・入れ墨を露出してのご利用は禁止となります。ご利用される際は、ラッシュガードやサポーター等で隠してご利用下さい。
- 心臓疾患、皮膚病、伝染病等、医師に水泳は不相当と診断されている方、お酒を飲んでいる方の入場は禁止とさせていただきます。

## 【更衣室内で】

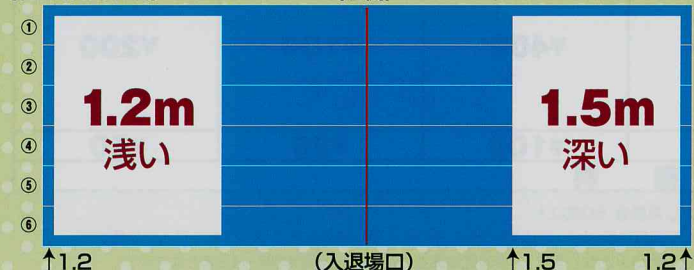
- ロッカーは100円硬貨のリターン式です。使用後は100円玉が戻りますので、取り忘れにご注意下さい。
- ロッカーを使用する際には必ず鍵をかけ、ロッカーキーは各自で保管して下さい。貴重品等のお預かりはいたしません。
- アクセサリー類(布・革製品を含む)を外し、化粧、ネイルアート、整髪料はしっかりと落としして下さい。
- 眼鏡を着用したままのご遊泳はできません。プールサイドに持ち込まれる場合は、眼鏡ケース等をご用意下さい。
- シャワー室内でのシャンプー、リンス、ボディソープ、石鹸等のご使用は禁止とさせていただきます。
- 遊泳に関係のない荷物や、中身の見えない袋は持ち込み禁止とさせていただきます。
- プールサイドでの水着以外の衣類の着用は禁止とさせていただきます。

## 【場内】

- 水着以外の衣類の着用は禁止させていただきます。
- ご遊泳の前には十分に準備体操を行って下さい。また、遊泳中は適度に休憩を取り、各自で健康管理をお願い致します。
- 25mプールの水深は、総合体育館で最深部が1.5mとなっております。
- 団体貸切利用がある場合には、時間帯によりコース区分が変更となることがあります。コース区分、遊泳方法をよくご確認のうえ、ご利用下さい。
- 長距離コース・ウォーキングコース内での、浮き具の使用はご遠慮下さい。
- プールサイドは濡れて滑りやすくなりますので、走らないようお願い致します。また、プール内では、飛び込み、潜水、逆立ち、水中での回転等の危険行為や、他のお客様の迷惑となる行為は禁止させて頂いております。
- 場内には、貸し出し用のビート板、プルブイ、ヘルパーをご用意しておりますので、ご自由にお使い下さい。また、使用後は必ず元の場所にお戻し下さいますようお願い致します。

## 【プール形状】

(総合体育館) 25m (窓側)



# トレーニング室個人利用案内

**【利用時間】 9:00 ~ 20:50**

【利用料金】	大人(高校生相当以上)	高齢者・障害者
1時間利用	¥200	¥100
2時間利用	¥400	¥200

※付き添いの方もご利用料金(障害者と同じ利用料金)がかかります  
 ※高齢者は60歳以上となります。

【レンタル用品】 シューズ ¥200 / ウェア ¥200 / タオル ¥100

※高校生以上からご利用頂けます。(中学3年生は中学卒業後4月1日から利用可能です。)

## 【利用方法】

- トレーニングウェア、室内専用シューズ、汗ふきタオルをお持ち下さい。(ジーパン不可、シューズは汚れていないものに限りです。)
- 1階受付前の券売機でトレーニングの利用券をご購入下さい。
- 2階トレーニング室に利用券をお持ちになり、スタッフにお申し出下さい。スタッフより、ご利用方法・注意事項など、ご説明させていただきます。
- 利用料には更衣の時間が含まれます。

## 【室内での注意事項】

- 飲み物を持ち込まれる際はフタ付きのものをご用意ください。
- 携帯電話での通話、写真や動画撮影はご遠慮下さい。
- 音を発する機器はイヤホンをしてご利用下さい。
- トレーニング中は周囲に十分注意し、怪我・事故のないよう安全に行ってください。
- マシンに座っての休憩や会話はご遠慮下さい。
- マシンや器具は譲り合ってください。
- マシンのご利用後は備え付けのタオルで汗等を拭き取って下さい。
- ※パワーラック、ベンチプレス、ランニングマシンを利用される場合は、各利用受付表への記入が必要です。時間を指定しての予約は出来ません。各ルールに従ってご利用下さい。

## 【パワーラック・ベンチプレス】

- 準備、片づけを含め、お一人様でのご利用は15分間、複数人でのご利用は30分とさせていただきます。(順番をお待ちの方がいない場合は継続して利用できます)
- 順番待ちをされる方は、利用受付表に記入後トレーニング室内でお待ち下さい。
- 利用開始時、終了時にはスタッフにお声掛け下さい。
- プレートは譲り合ってください。
- 同時にご利用されるお客様同士で、お困りの場合はスタッフにお声掛け下さい。
- その他提示しているルールをお読みの上ご利用下さい。

## 【ランニングマシン】

- クールダウンを含め30分間での交代とさせていただきます。(順番をお待ちの方がいない場合は継続して利用できます)
- 順番待ちをされる方は、使用状況表に記入後トレーニング室内でお待ち下さい。

## 【トレーニング機器】

- 有酸素系マシン(ランニングマシン、エアロバイク、クロストレーナー)
- ウェイトトレーニング系マシン各種
- パワーラック、ダンベル(1~10kg)、スラッグライン、ポスパランス
- 体組成計、血圧計、身長計、マッサージ機器、バランスボール、その他
- トレーニングの仕方がわからない方、マシンの使い方がわからない方へ個別に指導致します。お気軽にスタッフにお申し出下さい。トレーニング室利用料のみでその他の費用は掛かりません。

## 【ショートプログラム】

- トレーニング室内にて毎日行っているプログラムです。利用料のみでご参加いただけます。詳しい時間については、トレーニング室でご確認下さい。

※プログラムにより、先着順で整理券をお配り致します  
 ※開始後5分を過ぎてからの途中参加はできません  
 ※プログラムの内容は変更になる場合がございます。