

令和3年度 笠松運動公園
トレーニングルーム利用案内

初めてトレーニングルームをご利用になる方は、初回講習会(30分程度)の受講が必要となります。初回講習会は随時受付(9:00~20:00)を行っていますが、混雑時等は講習開始までお待ちいただく場合もありますので、予めご了承ください。

利用される方は各自の責任において十分に健康を管理し、既往症や現在治療中の疾患等がある方は、予め医師の診断を受けてください。

<p>☆初回利用時の流れ☆</p> <ol style="list-style-type: none">1. インフォメーションで利用受付・検温2. 券売機で利用券を購入3. トレーニングルーム入室4. 初回講習会受付 (トレーニングルームスタッフに声を掛けてください。)5. 初回講習会実施6. 各自トレーニング実施→終了7. 利用者カード発行→お持ち帰り8. トレーニングルーム退室 <p>※ 初回講習会についての詳細は裏面をご覧ください。</p>	<p>☆利用料金・利用時間・持ち物・諸注意☆</p> <ol style="list-style-type: none">1. 利用料金(1人につき2時間まで) 大人 520円 中・高校生 320円 障害者・介護者は無料(詳しくは受付まで) <利用券購入にはプリペイドカードがお得です> [6,000円券] → 5,000円 [13,000円券] → 10,000円2. 利用時間 9:00~20:45(最終入場20:30) (※保守点検等により変更となる場合もあります。)3. 持ち物 室内用シューズ、トレーニングウェア 汗拭きタオル、飲み物(ペットボトル等フタ付のもの) 2回目以降は利用者カード4. 諸注意 ① 室内シューズ、ウェアのレンタルはありません。 ② 水分補給のための飲み物は、ペットボトル等、フタができるものに限り持ち込みできます。 ③ ルーム内での食事はできません。 ④ 中学生の方が利用する場合は以下のことにご注意ください。 ・保護者又は部活動顧問等の同伴が必要です。 機器を使用しない同伴者は利用案内にお立ち寄りください。 ・一部機器については利用制限があります。詳しくはトレーニングルームまでお問い合わせください。 ⑤ 介護者の方は、介助に必要な場合を除き器具の利用はできません。 ⑥ 利用時間が2時間を超えるごとに、2時間分の料金が加算されます。 ⑦ 利用定員に達した際は整理券を配付いたします。入場までしばらくお待ちいただく場合があります。 ⑧ シャワーは当面の間の使用を中止しております。
<p>☆2回目以降の流れ☆</p> <ol style="list-style-type: none">1. インフォメーションで利用受付・検温2. 券売機で利用券を購入3. トレーニングルーム入室4. 受付簿に氏名、入館時間を記入5. 利用者カード提出6. 更衣7. トレーニング実施→終了8. 更衣9. 利用者カードお持ち帰り10. トレーニングルーム退室	
<p>☆トレーニングルームサービス内容☆</p> <ul style="list-style-type: none">・トレーニング指導・目的別、個別プログラムの作成・健康、運動相談・体力測定	

休 館 日

毎週水曜日及び12/31, 1/1 (ただし、水曜日が祝祭日にあたるときはその翌日)
※その他、保守点検等による休館日は随時お知らせします。

初回講習会のお知らせ

初めてトレーニングルームをご利用になる方は、初回講習会の受講が必要となります。

受付時間	持ち物	講習内容
9:00～20:00 (随時受付可能)	室内用シューズ トレーニングウェア 汗拭き用タオル 飲み物 (ペットボトル等フタ付のもの)	①施設の利用方法 ②2回目以降の流れ ③運動について ④機器取扱方法 ⑤質問など (講習時間:30分程度)

※講習会終了後は利用時間内でトレーニングルームをご利用いただけます。

- 施設の保守点検等により受付時間に変更となる場合もあります。
- 団体に初回講習を受講希望の場合は、事前にトレーニングルームにご連絡のうえご相談ください。
- 既往症や現在治療中の疾患等がある方は、予め医師の診断を受けてください。
- 混雑時等は講習開始までお待ちいただく場合もありますので、予めご了承ください。

ショートプログラム講習のお知らせ

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、ショートプログラム講習は当面の間中止となっております。

曜日	時間	教室名	定員	内容
月	-	-		
火	-	-		
木	-	-		
金	-	-		

お問い合わせ

笠松運動公園管理事務所
TEL:029(202)0808 FAX:029(202)6661
HP: <http://www.ibaraki-sports.or.jp/kasamatsu/index.htm>
E-mail: kasamatsu-sports@ibaraki.email.ne.jp