

【フィットネスルームのご利用について】

■ はじめてご利用される方（初回講習のご案内）

市民スポーツセンター・ひかりスポーツセンター共に初めてフィットネスルームをご利用される方は、「初回講習会（中学生以上対象）」を受講いただきます。又、バーベルを使用される方は別途「フリーウェイト講習会」（高校生以上・予約制）の受講が必要となります。

ひかりスポーツセンターで受講される場合、**予約制**となっておりますので、ご希望日の前日・午前 9:00～午後 8:00 までに 1 階フロントへ、直接又はお電話にてお申込み下さい。当日の受付・時間変更はできませんのでご注意ください。

■ 初回講習について

【市民スポーツセンター】 TEL：042-326-2211

開始時間	午前 10:00 より、午後 8:30 まで。毎時 00 分・30 分開始
------	---------------------------------------

- ・講習時間は約 20 分～60 分程度の予定です。（経験・熟練度により異なります）
- ・開始時間を過ぎての参加はできません。
- ・当日は 1 階受付の券売機にて利用券又は回数券を購入し、更衣室（1 階又は 3 階）にて運動できる服装に着替え 3 階フィットネスルームまでお越しください。利用券（回数券）は、フィットネスルームスタッフにお渡しください。

【ひかりスポーツセンター】 TEL：042-595-8865

開催日	毎週 火・金・土・日
開始時間	午前 9:50
	午後 1:20
	夜間 6:50
定員	各 3 名

- ・講習時間は 20 分～60 分程度の予定です。（経験・熟練度により異なります）
- ・開始時間を過ぎての参加はできません。

【施設共通】

利用料金 (市内・外同料金)	<ul style="list-style-type: none"> ・一般（高校生以上） 300 円 ・中学生 100 円 ・オパール会員 無 料
講習会内容	<ul style="list-style-type: none"> ・フィットネスカード作成及び会員登録 ・問診（通院の有無・症状・服薬の有無・種類・既往症など） ・利用上の注意事項等の説明 ・体力測定 ・マシンの取り扱い説明
持物	<ul style="list-style-type: none"> ・トレーニングウェア ・室内シューズ ・タオル ・利用料金 ・100円硬貨（ロッカー代・リターン式） *中学生のみ保護者の利用承諾書 *該当者のみオパール会員証又は生きがいセンター利用登録者証

<中学生のご利用について>

- ・保護者の認印が押された利用承諾書の提出が必要となります。
- ・認印がない場合、講習会を受講できませんのでご注意ください。

<オパール会員について>

- ・事前登録が必要となります。
- ・国分寺市内在住の満60歳以上並びに障害をお持ちの方（身体障害者手帳・愛の手帳所持者）が対象となります。**満60歳以上の方は健康保険証・免許証などの住所・生年月日を確認できるものを、障害をお持ちの方は身体障害者手帳または、愛の手帳を窓口にて提示し、登録手続きを行ってください。**

<回数券について>

- ・回数券は券売機にて証紙を購入し、受付にて引き換えてください。
一般利用回数券：3,000円（300円券×11枚）
中学生用回数券：1,000円（100円券×11枚）

■ フリーウェイト講習について

【市民スポーツセンター】 TEL：042-326-2211

開催日	毎週 火・土
開始時間	火曜日 午後 4：00
	土曜日 午後 2：00
定員	各2名

- ・講習時間は約60分程度の予定です。（経験・熟練度により異なります）
- ・完全予約制となりますので受講ご希望の方は、事前にご連絡下さい。
- ・講習を受けていない方は、バーベルを使用することができません。

■ ご利用上の注意

- ・病気（高血圧・糖尿病・脳及び心疾患など）や怪我などで通院されている方は、運動することに支障が無いかを医師にご確認の上、ご来場ください。又、ご年配の方や日頃運動習慣の無い方も既往症等について医師にご確認の上、ご来場ください。
- ・安全利用のため、ベルト等の金具の無い運動服と室内シューズを着用ください。尚、ウェア・シューズ・タオルを受付にて有料レンタルを行っております。ご希望の際はお声掛けください。
- ・荷物類（貴重品・着替え等）は更衣室のロッカーに収納し、鍵は各自で保管ください。（ロッカーは100円リターン式です。100円硬貨をご用意ください）
- ・携帯端末の持込みについて通話や撮影・音漏れなど他のご利用者様のご迷惑となる行為は御遠慮下さい。尚、フリーウェイトコーナーはご利用頂けません。
- ・飲み物の持込は、水筒やペットボトルなど口の閉まる容器でご持参下さい。
- ・小学生以下及び酒気を帯びた方の入室は、固くお断りします。
- ・個人利用につき、団体（クラブ等）での申込・ご利用は頂けません。
- ・中学生の午後7:00以降のご利用は保護者（高校生以上）の同伴が必要となります。

(記入例)

利用承諾書

平成 〇〇年 〇〇月 〇〇日

国分寺市 指定管理者 殿

保護者連絡先 042-326-2211

*こちらより確認の連絡を入れさせていただきます。

保護者氏名 国分寺 太郎 印

*必ず印鑑を押してください。

フィットネスルームの利用について下記の者の利用を承諾します。

参加者名 国分寺 次郎

----- 切り取り -----

利用承諾書

平成 年 月 日

国分寺市 指定管理者 殿

保護者連絡先 _____

*こちらより確認の連絡を入れさせていただきます。

保護者氏名 _____ 印

*必ず印鑑を押してください。

フィットネスルームの利用について下記の者の利用を承諾します。

参加者名 _____