

ゆめひろば庄内

松本市庄内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の利用をされる方は、必ず「初回講習会」の受講をお願い致します。

講習会はトレーニングルームの利用方法、トレーニング機器の使用方法等の説明や

トレーニングカードの作成を行います。(2階総合受付またはお電話にてご予約をお願い致します)

【初回講習会開催日】→毎週火・金・日曜日(9:30～および18:30～)

※持ち物→①運動できる服装 ②室内シューズ ③利用料310円 ④ロッカー100円(リターン式)

利用時間：9時00分～21時30分

(完全退館は21時45分となります)

○休館日は、別途年間営業カレンダーをご参照ください(保守点検で臨時休館の場合もあります)

(専用ホームページ <http://yume-syounai.main.jp/>)

○ご利用できる年齢は、高校生以上とさせていただきます。

○料金はお一人様1回310円となり、お身体を考慮して利用時間は2時間以内を目安とします。

○継続的に利用される方は、月会費制の会員制度がお得です。(別途会員システム一覧表をご覧ください)

※上記の利用の他にプール・スタジオの会員限定プログラム30分講座も利用可能です(プログラム参照)

また、回数券(12枚綴り・3,100円)や定期券(6ヶ月・9,300円)もごございます。

定期券購入時に顔写真(ﾀﾞｲ 3cm×ｺｺ 2.5cm)が必要となります。

1回券・回数券・定期券はプールとの併用はできません。共通利用券(1日券520円)をご利用ください。回数券の利用期限はございませんが、古くなり印字が確認できないものは利用不可です。

【お願い】

①服装はトレーニングに適した服装でお願いします(ジーンズ等不可)

②室内用シューズ(サンダル不可)を必ず履いてください(怪我防止)

③トレーニング機器使用後は、速やかに移動をお願いします(テレビ鑑賞・スマホ操作不可)

④トレーニング機器使用後は、備え付けのタオルで拭いてください(皆様全員が気持ちよく)

⑤有酸素マシン(ランニングマシン等)のご利用は30分間までとさせていただきます。

⑥フリーウエイトコーナーのご利用は20分間までとさせていただきます。

⑦トレーニングルーム内での携帯電話の通話をご遠慮ください。

⑧体調不良の場合は、無理をせずトレーニングを中止してください。

⑨持ち物の紛失・盗難の責任は負いかねます。来館時のお荷物や金品等は必要最低限でお願いするとともに、ロッカーには必ず鍵をかけ、身につけておいてください。

⑩基本、ゴミは各自でお持ち帰りください。

⑪スタジオレッスン開催時は、スタジオスペースをレッスン優先で使用させていただきます。

⑫来館時は施設専用駐車場以外の駐車はご遠慮ください。(さくら保育園西側、第2駐車場もご利用ください)

○何かご不明な点がございましたら、常駐スタッフにお声がけください。

庄内トレーニングルーム TEL24-2111

2019.10