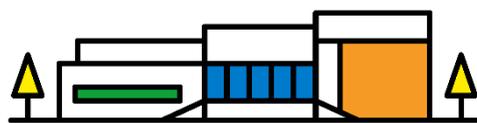


カルッツかわさき トレーニング室利用案内

(令和6年7月1日改訂版)



カルッツかわさき
川崎市スポーツ・文化総合センター

1. トレーニング室基本ルール

- ①公的なご本人確認証（免許証、保険証等）をお持ちください。
- ②はじめて利用の際は、必ず初心者講習会をご受講ください。
- ③施設利用に際し、現在医師から運動を禁止されていないことを前提として、当日の体調には万全を期し、自己の責任においてご利用をお願いいたします。
- ④建物、備品等に損害を与える、または紛失した場合は、修理及び購入にかかる実費を賠償請求する場合がございます。
- ⑤ご自身でご使用になった器具はダスターでの清掃をお願いいたします。
※消毒は任意となります。
また、床など汚してしまった場合はスタッフまでお声がけください。

2. トレーニング室の利用時間・利用料金

- ①開館時間：9：00～21：30
- ②利用時間：開館時間内に 1回3時間までご利用になれます。
- ③定員数：30名
※人数が超過した際は、整理券を配布し定員枠が空き次第、順次お呼びいたします。
- ④利用料金：大人(18歳以上)300円
小人（中学生から高校生)150円
延長料金(30分毎)：大人 50円 / 小人 25円
※小人料金の場合は、学生証か年齢のわかる証明書の提示が必要になります。
提示がない場合は大人料金をお支払いいただきますのでご了承ください。
※障がい者手帳提示いただくと無料となります。

3. トレーニング室利用上の注意事項

- ①気分が優れない場合やケガをした場合は、お近くのスタッフまでお声かけください。
- ②動きやすい服装・室内履きでご利用ください。（ジーパンやスカート、チノパンやベルトが付いている洋服はご遠慮ください）
- ③足全体が覆われている靴でのご利用をお願いいたします。
- ④熱中症・脱水症状防止のため、水分補給をお願いします。

- ⑤フリーウェイト/トレッドミル/ヴァリオのご利用は混雑緩和の為、時間制限を設けています。
- ⑥刺青タトゥー（シール含む）の露出はお控えください。
- ⑦中学生の方のフリーウェイトエリア利用はご遠慮ください。
- ⑧営利目的のパーソナルトレーニングはご遠慮ください。
- ⑨飲酒をされている方はトレーニング室をご利用になれません。
- ⑩飲み物は蓋の付いている物のみとさせていただきます。
- ⑪ご利用後は備え付けのタオルでマシン、マット等をお拭きください。
※消毒は任意となります。
- ⑫トレーニング室での通話、写真・動画撮影はご遠慮ください。
- ⑬トレーニング室ご利用の際は必ず靴を履いてください。ストレッチエリアは靴を脱いでご利用ください。
- ⑭トレーニング中のインターバルはマシンから離れてください。
- ⑮当施設の指定のギアのみご利用いただけます。

4. 更衣室の利用方法

- ①お着替えは必ず更衣室をご利用ください。体育室内、廊下等でのお着替えはご遠慮ください。
- ②ロッカーは100円リターン式のコインロッカーです。
- ③ロッカーは施設利用中のみ利用できます。鍵は持ち帰らないでください。
- ④ロッカーの内での荷物の放置はご遠慮ください。
- ⑤鍵を紛失や破損した場合は弁償していただきます。
- ⑥洗面所やシャワー室などでの毛染め行為は禁止です。
- ⑦お食事はご遠慮ください。※B1フロアでは食事ができません。
- ⑧更衣室内ではお履き物を脱いでご利用ください。
- ⑨更衣室内での通話、写真・動画撮影はご遠慮ください。

5. 貴重品の管理について

- ①盗難などの責任は一切負いません。貴重品の管理は十分お気をつけください。
- ②B1受付横に、貴重品ロッカーを用意していますのでご利用ください。

6. ウォーミングアップエリア利用方法

- ①トレーニング室の入室手続きを済ませてからご利用ください。
- ②シューズを脱いでご利用ください。
- ③お一人様 1 回につき 20 分程度のご利用が可能です。
- ④境目のテープをまたいでのご利用はおやめください。

7. 有酸素マシン利用方法

- ①ランニングマシン/ヴァリオはご予約してからご利用ください。
※どちらも 1 回 60 分間まで使用可能です。
- ②予約が入っていて姿が見られない場合はご予約を消去いたします。
- ③ランニングマシンご利用の際は、安全クリップの着用にご協力をお願いします。また、読書や携帯電話を操作しながらの利用は大変危険ですのでおやめください。

8. ストレングスマシン利用方法

- ①マシン上での電子機器の操作または読書はご遠慮ください。
- ②トレーニング中のインターバル(休憩は)マシンから離れてください。
- ③マシンの待ち列にお待ちの方がいらっしゃった場合は、1 セットで交代してください。
※1 セットとは連続回数をこなし、一息ついたところです。
- ④マシン実施中は、プレートの音を出来るだけ立てずにご利用ください。

9. フリーウエイト利用方法

- ①フリーウエイトエリアは 1 種目 15 分制です。
- ②フリーウエイトエリアはご予約してからご利用ください。(1 枠のみ予約可能)
- ③順番がきて 5 分経過していらっしゃらない場合はキャンセルとします。
- ④合同トレーニング時のご予約は、代表者様お 1 人のみマグネットをご利用ください。
- ⑤タイマーのスタートは時間記入後にお早めに押してください。
- ⑥延長の際は、タイマーが鳴ってお待ちの方がいない時のみ可能です。
- ⑦終了次第、速やかに原状回復と清掃をお願いいたします。

- ⑧バーベルやダンベルを置く際は、ラックや床へ置いてから手を離してください。
- ⑨バーベルは肩より下でご利用ください。
- ⑩ダンベル等のフリーウエイト器具をもつての振り回し行為等、危険とみなされる利用はご遠慮ください。
- ⑪スミスマシンで懸垂を行うのは大変危険ですのでご遠慮ください。
- ⑫バーベルを床やベンチプレスのクッションの上に置かないでください。
- ⑬ベンチプレスはカラーをつけてご利用ください。
- ⑭ベンチプレスで反対側に寝てバーベルでのトレーニングはご遠慮ください。
- ⑮ケーブルマシンはアタッチメントを付けてご利用ください。
- ⑯フリーウエイトエリア外へのダンベル/バーベル/プレートの持ち出しはご遠慮ください。
※背筋台と腹筋台への持込は、ダンベル/プレートのみ可能です。

10. 利用許可の制限

管理上支障がある場合、施設等の利用を不相当と認めるときは、施設利用を許可できません。以下の場合には利用許可を取り消し、又は施設の利用を制限または中止する場合がございますので、予め承知おきください。

- ①利用の目的に反したとき。
- ②秩序を乱し、他人の迷惑となる行為をしたとき。
- ③偽りその他不正な行為により許可を受けたとき。
- ④災害その他の事故により利用できなくなったとき。
- ⑤工事その他市の事業の執行上やむを得ない理由により、利用ができなくなった時。
- ⑥川崎市スポーツ・文化総合センター条例、同条例施行規則並びに川崎市暴力排除条例等の規定に違反したとき。

11. その他

- ①トレーニング室利用案内の更新につきましては、随時当館 HP にてご確認下さい。