

海老名運動公園 トレーニング室利用案内

令和5年2月更新

【 施設基本情報 】

○ 利用時間について

区分	午前	午後1	午後2	夜間
時間	9:00-12:00	12:00-15:00	15:00-18:00	18:00-21:00

- チケットの購入にはトレーニング室利用証が必要となります。(券売機にQRコード)
 - トレーニング室入室時に必ずチケットをスタッフにご提示ください。
 - チケット1枚で1区分(3時間)施設をご利用頂けます。
※終了時間の15分前より換気、消毒作業を行います。予めご了承ください。
 - 区分を跨いでのご利用は出来ません。
 - 2区分以上ご利用の場合は、1区分の利用終了後に再度チケットをご購入いただきます。
- 施設休館日について
- 毎月1~2日程度(第2週の月、火曜日) ※詳しい日程は月予定表、施設HPをご確認下さい。
 - 年末は12月30日迄運営し、年始は1月4日より開始となります。
- 施設利用対象年齢について
- 満16歳以上の方からご利用頂けます。
 - お子様連れのご利用は安全上、お断りしております。
- 施設利用利用料金について
- 利用料金は市内・市外問わず一般利用は300円です。
 - 市内在住・在勤の65歳以上の方は150円でご利用になれます。その際に「利用証」を発行いたしますので、ご本人確認書(運転免許証、住民基本台帳カード、健康保険証、在勤者は社員証等)を受付にご提示ください。
 - 障がい者手帳をお持ちの方は利用料が減免となりますので体育館受付にお申し出下さい。
※ご入館の際には手帳のご提示が必要となります。

【 トレーニング室の利用方法について 】

- 運動時の服装について
- 運動に適したもの(伸縮性有、動き妨げない、通気性の良いもの)をご着用下さい。
→普段着やジーンズ、チノパン等は運動には適していませんのでご注意ください。
 - シューズは必ず室内シューズ(運動用)をご着用ください。
- お着替えについて
- トレーニング室の入り口前に更衣室がございます。100円コインリターン式となっております。ご利用時には必ず施錠をしてロッカーキーは身に付けておいて下さい。
 - 更衣室は1階と3階にもそれぞれございますので、混雑時にはそちらもご利用下さい。
 - 更衣室内にはシャワーがございます。
- コロナウィルス感染防止の為のご協力について
- マスクを必ずご着用ください。(運動中呼吸を整える為に一時的に外すことは可)
 - 入出時には消毒をお願いします。
 - マシンご利用後は備付けの消毒と専用のタオルでご利用箇所をお拭き下さい。
- トレーニングマシンの利用方法について
- マシンは譲り合ってご利用下さい。(一つのマシンの長時間の利用はご遠慮ください)
 - 有酸素マシン(エアロバイク・トレッドミル・クライマー)は1回の利用時間が20分となります。
- トレーニング備品の貸し出しについて
- ストレッチマット、ストレッチポール、バランスボール、チューブ等の貸し出しをしております。ご希望の方はトレーニング室のスタッフにお申し出ください。

(裏面に続きます)

○ トレーニング室内でのデジタル通信機器の使用について

※デジタル通信機器とは、スマートフォン/タブレット端末/腕時計型端末/携帯型デジタル音楽プレーヤ等を指します。

<トレーニング室内での利用基準>

使用方法	可否	備 考
音楽を聴く	○	必ずイヤフォンをご利用下さい。
メールをする	△	ウェイトマシンの使用中はご遠慮ください
各種アプリを使う	△	ウェイトマシンの使用中はご遠慮ください
カメラで撮影	×	
通話する	×	通話する場合は2階ロビーでお願いします。

※ウェイトマシン使用中デジタル通信機器を使用しているとスタッフよりお声掛けさせて頂く場合があります。

○ トレーニング室利用方法（その他）

- トレーニング室内はフタつきの飲み物のみ持込を可能とします。（食べ物の持ち込みは不可）
- 体調の優れない時は無理せず運動は控えて下さい。
※血圧測定はその日の目安になりますので運動前・運動後に測定する事をお勧めいたします。
- 運動中は こまめに水分補給を行いましょ。う。
※特に夏場は脱水症状に注意し塩分の補給も心掛けましょ。う。
- 冬場は運動前にしっかりとウォーミングアップを行い身体を温めてから運動を始めましょ。う。
※準備運動不測はケガにも繋がりますのでご注意ください。

【 グループエクササイズプログラムのご案内 】

○ トレーニング室横2階ロビーで開催のプログラム

- 2階ロビーで開催のプログラムはトレーニング室利用料のみで参加できるプログラムです。
- 参加希望者は開始前に体育館1階受付に置いている整理券を必ずお取り下さい。

○ 3階武道場で開催のプログラム

- 各プログラム専用のチケット購入が必要となります。
※プログラムの詳細は別途グループエクササイズプログラム一覧をご参照ください。
- 参加ご希望方は必ず事前にご予約をお取りください。
※総合体育館受付（046-235-7204）からトレーニング室カウンターに繋がります。
- 3階武道場プログラムのチケット購入者は、プログラムが行われている時間区分のトレーニング室はそのままご利用頂けます。
- ビギナー講習参加者には3階武道場プログラムの1回お試しチケットをお配りします。
有効期限内であれば無料でご体験頂けますので是非ご利用下さい。

【 トレーニング室その他のサービスについて 】

○ In Bodyプリントアウトサービスについて（無料）

- トレーニング室スタンプカード10個、有料Exスタンプが全て埋まった方はIn Bodyの測定結果を無料で印刷いたします。トレーニング室カウンターまでお申し出下さい。

【 海老名運動公園公式LINEへの登録のお願い 】

- トレーニング室の運営情報や有料エクササイズプログラムのご案内は海老名運動公園公式LINEより随時情報を配信いたします。是非ご登録下さい。

< LINEより配信する情報 >

- 施設が臨時休館(自然災害等) となる場合
- 教室・プログラム等の新規募集、開校案内
- 各種イベント情報
- 海老名運動公園に関する各種情報

海老名運動公園公式LINE



こちらのQRコードより公式
LINEにご登録下さい。