

かがやき有酸素運動コーナー ご利用案内

住 所 : 581-0833 大阪府八尾市旭ヶ丘5-85-16 八尾市生涯学習センター 2階
電話番号 : 072-924-3876 FAX番号 : 072-924-1267

コーナー開館時間	最終入館時間	最終利用時間
火～日曜日・祝日 10時～17時	16時00分	17時には退室ください

休館日	毎週月曜日<この日が祝日の場合は、翌日に、祝日が連続する場合は直近の平日になります。>
	年末年始<12月29日～1月3日>
	臨時休館日<事前にコーナー及び貼り出してご案内します。>

■有酸素運動コーナーの使用料（税込）

一時利用（1回1人時間制限なし）	回数券（11回分）
500円	5,000円

○順番待ち、トイレ休憩、スタジオプログラムへの参加を除き、有酸素運動コーナーを30分以上離れた場合は、一度退出したものとさせていただきます。再度ご利用の場合は、改めて使用料が必要となります。

■利用券購入時の注意事項

- 利用券は、生涯学習センター1階 受付にて販売しています。2階 健康増進コーナーでは販売しません。
- 一時利用券は、有効期限がありますので、ご注意ください。10枚まではまとめてご購入できます。11枚以上ご購入される場合は、回数券をご購入いただいたほうがお得です。
- 回数券は、本人限り11回利用可能な利用券です。有効期限がありますので、ご注意ください。
- 原則として、券購入後の返金・交換はいたしかねます。お間違えのないよう、ご購入ください。
- 一時利用券、回数券の再発行はできません、無くさないようご注意ください。

■設置器具紹介

有酸素運動コーナー	エキサイトラン2台、ウォークミニ2台 エキサイトバイク2台、エアロバイク2台 ※アブドミナルボード（腹筋）、ローマンベンチ（背筋）もあります。
健康チェック コーナー	カーフストレッチャー、スパインストレッチャー ストレッチトレーナー、ストレッチマット ※健康増進コーナー利用者との共有利用となります。お互い譲り合ってご利用ください。

■運動に必要な準備物

- 運動できる服装 ○室内専用運動靴 ○汗拭きタオル ○ふたの閉まる飲み物
※服装、タオル、シューズなどの貸し出しはございません。

■コーナー内での注意事項

- 一時利用券、回数券は、必要事項を記入のうえ、有酸素運動コーナー入館時にスタッフへお渡しください。
- ジーパン・スラックス・スカート・Yシャツなど、運動に適さない服装での利用はご遠慮ください。
- 当コーナーは土足禁止になっております。靴を脱ぎ下足箱にお入れください。
- 必ず室内専用の運動靴（かかとがしっかりと固定できるもの）でご利用ください。
※素足、サンダル、革靴、スリッパなどでのご利用はお断りいたしております。
- 運動前は、体調チェックのため、血圧・脈拍・体重を測定し、その日の体調に合った運動を行ってください。
- 気分が悪くなった際はすぐに運動を中止し、スタッフまでお知らせください。
- ストレッチマットでの休憩はおやめください。
- 水分補給はマメにしましょう。※缶や紙パックなど、ふたのないものは持ち込まないでください。
- 携帯電話・スマートフォンは音楽プレーヤーとしてのみご利用いただけます。※イヤホン着用のこと。

■運動器具（マシン）使用上のお願い

- 台数に限りがありますので、譲り合ってご利用ください。
- マシンはすべて予約制です。予約表をご確認・ご記入のうえ、ご利用ください。
- マシンのご利用は1回最大30分までとなります。
- はじめてご利用になるマシンはスタッフまでお声掛けください。
- マシンに座り込んでの休憩は他の利用者様の迷惑となりますのでご遠慮ください。
- マシンや床に落ちた汗は各自で拭き取ってください。

■次に該当するときは利用をお断りしています

- 一時利用券、回数券をお持ちでない方、忘れられた方、期限が過ぎている方。
- 12歳以下、もしくは小学生の方。
※中学生の方は、利用前に「保護者同意書」をご提出いただいてからの利用となります。
- 医師から運動を禁止されているとき、感染の疑いのある病気にかかっているとき。
- アルコール類を飲んでいるとき、体調の悪いとき。
- 施設内において多数の人に対して著しく粗野もしくは乱暴な言動で迷惑をかける方。
- 公の秩序または善良な風俗その他公益を乱すおそれがあるとき。
- 危険物や悪臭物、その他、他人の迷惑をかけるものを所有しているとき。
- 規則等を守っていただけないとき。その他管理、運営上不適当と認められるとき。

■ロッカールーム・トイレでの諸注意

- 1人でも多くの方にご利用いただくため、ロッカーは1人1台で、場所は譲り合ってご利用ください。
- 利用者様ご自身のロッカー以外に、お知り合いの方のロッカーを確保するなどはおやめください。
- ロッカーキーは肌身離さず身につけ、ロッカーを離れる際は必ず施錠しましょう。
- ロッカーキーを紛失しますと修理代5,000円をお支払いいただきます。
- ロッカーに荷物をいれたまま、健康増進コーナーを離れないでください。
- ロッカーをご利用後お帰りの際は、ロッカーの鍵をかけずに、鍵を鍵箱にご返却ください。
- トイレご利用の際は専用のスリッパに履き替えてご利用ください。
- シャワーご利用後は、足裏もお拭きいただき、床が濡れた場合は、専用のモップで拭き取りをお願いします。
- 血圧心拍計や体重計は、身体や衣服が濡れた状態ではご使用しないでください。
- お帰りの際は、お忘れ物がないかをご確認ください。

■その他諸注意

- 最初にご利用いただく際に、健康増進コーナー施設利用申請書をご記入いただいております、ご提出いただけない場合は、ご利用をお断りする場合もございます。
- 気合いを入れる・引き締めるなどの大声・奇声を発するのはおやめください。
- 大きな声での会話も、他の利用者様の迷惑となりますのでご遠慮ください。
- 貴重品は各自で保管・管理を行ってください。※紛失・盗難に関する責任は負いかねます。ご注意ください。
- 携帯電話・スマートフォンでの通話やSNS、インターネット閲覧は、当コーナー、スタジオ、更衣室内、健康チェックスペース（絨毯敷き廊下）以外でお願いします。
- 健康増進コーナー内でのカメラ・ビデオ・携帯電話・スマートフォンなどでの撮影・録音はご遠慮ください。
- 施設内は水分補給以外での飲食の禁止また、当施設及び敷地内は禁煙となっております。

■駐車場の使用料（税込）

普通自動車 (軽自動車を含む)	30分まで	30分を超えて2時間まで	以後1時間までごとに
	無料	300円	100円追加