

八尾市生涯学習センター かがやき

有酸素運動コーナー ご利用案内

令和5年4月

有酸素運動コーナーをご利用にあたり、一読くださいますようお願いいたします。

◇ 営業時間

◇ 休館日

開催時間	毎週月曜日	年末年始
午前10時～午後5時まで	祝日の場合、翌平日が休館日となります。	12月29日～1月3日
最終入室時間	臨時休館日	
午後4時	警報発令の状況や、天災被害、感染症防止の観点などにより、臨時休館となる場合がございます。 (貼り紙、ホームページなどで告知いたします)	
最終退室時間		
午後5時		

◇ 利用料(税込)

◇ 利用券購入のご注意

一時利用券	○ 利用券は生涯学習センター学習プラザ1階の受付で販売しています。 ご購入の際は、時間に余裕をもってお越しください。
500円	○ 使用の有効期限が定められております。
回数券	○ 都合により、コーナーが休みとなる場合がございます。
11回分	○ 健康チェックコーナーもご利用いただけます。
5,000円	○ 原則として、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注意ください。
	○ 一時利用券、回数券の再発行はできません。 紛失にはくれぐれもご注意ください。

◇ 健康チェックコーナー

有酸素運動コーナーをご利用の際、併せてご利用いただけます。

(健康増進コーナーをご利用の皆様で共有となります)

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

◇ 必要なもの (貸し出しはしていません)

○ 運動の出来る服装	○ 室内専用運動靴	○ 汗拭きタオル	○ ふたの閉まる飲み物
------------	-----------	----------	-------------

◇ 有酸素運動コーナーのご注意

- 一時利用券・回数券の裏面に、氏名・緊急連絡先・利用日を記入し、入室時にスタッフにお渡しください。
- 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。
- 体調がすぐれないときは、参加をご遠慮いただきますようお願いいたします。
- 気分が悪くなったときはすぐに運動を中止し、スタッフまでお知らせください。
- 携帯電話・スマートフォンは音楽プレーヤーとしてご使用いただけます。（イヤホン使用の上、音量注意）
- マシンは1回30分までで、譲り合ってご利用ください。また、その場での休憩はご遠慮ください
- マシンの利用は予約制です。予約表に「名前」「時間」を記入してご利用ください。
- 初めてのご利用の際は、スタッフにお声かけ下さい。
- 使用后、マシンの持ち手と、汗の拭きとりをお願いします。

◇ 健康増進コーナーのご注意

- 土足での入室は禁止しています。靴は下足箱へお入れください。
- 初めてご利用の際、『健康増進コーナー施設利用申請書』をご記入いただきます。ご提出のない場合、利用をお断りすることもございます。
- 大きな声での発声、会話などはおやめください。
- 水分補給以外の飲食は禁止しています。また、センター敷地内は全面禁煙です。
- 録音・撮影は固くお断りいたします。
- 貴重品はご自身で管理・保管頂きますようお願いいたします。（紛失・盗難の責任は負いかねます）

◇ 次に該当する場合は、利用をお断りいたします。

- 一時利用券または回数券をお持ちでない方、忘れた方、有効期限を過ぎている方。
- 12歳以下、または小学生。※中学生は、利用前に「保護者同意書」を提出していただきます。
- 医師から運動を禁止されている方。感染の疑いのある病気にかかっている方。
- アルコール類を摂取しての利用、または体調不良時の利用。
- 施設内において他の客様に著しく粗野、また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方。
- 危険物・悪臭物・その他、他の人物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。また管理、運営上不適当であると認められるとき。

◇ 駐車料金

普通自動車（軽自動車含む）		
30分以内	30分を超え、2時間まで	以後1時間までごとに
無料	300円	100円追加

八尾市生涯学習センター かがやき	住所：八尾市旭ヶ丘5-85-16	郵便番号：581-0833
	電話番号：072-924-3876	FAX：072-924-1267