

米沢市営体育館トレーニング室利用規約

● 利用時間 【午前9時～午後10時】

● 休館日

- ・毎週月曜日（但し、その日が国民の祝日に関する法律に規定する休日にあたる場合はその翌日）
- ・年末年始（12月29日～翌年1月3日まで）
- ・その他施設管理の都合上、臨時に休館する場合があります。

● 施設使用料（令和元年10月1日改定）

個人利用券による場合

区分	使用の単位	使用料
中学校の生徒	※ ¹ 1人1回につき	40円
高等学校の生徒		100円
一般		200円

※¹使用単位の「1人1回」とは、4時間以内の使用をいう。

回数券による場合

区分	単位	使用料
中学校の生徒	1冊 ※個人利用券 8枚つづり	270円
高等学校の生徒		560円
一般		1,120円

通用券による場合

区分	単位	使用料
高等学校の生徒	※ ² 期間中	6,810円
一般		10,120円

※²「期間中」とは、通用券を交付した日から起算して1年間をいう。

● 利用対象者

トレーニング室利用講習※修了証の交付を受けた、高校生以上の健康でトレーニング可能な方（※裏面：トレーニング室利用講習についてのとおり）

※中学生のご利用は保護者の同伴、又は指導者の引率を必要とします。

※小学生以下のお子様は立入禁止です。（お子様連れでのご利用はできません）

● 定員 【10名程度】

● 必要なもの

- ・トレーニング室利用講習修了証
- ・トレーニングに適切だと考えられる服装
- ・室内専用のトレーニングシューズ
- ・タオル

● 注意事項

1. 盗難防止のため、持ち物（貴重品を含む）は必ず更衣室内のロッカーに収納し、施錠してください。
2. ロッカーは当日のみのご使用となります。お帰りの際は必ず荷物をお持ち帰りください。
3. トレーニング実施時にはトレーニングに適切だと考えられる服装の着用と、室内専用のトレーニングシューズをご使用ください。
4. トレーニング機器についた汗は、次にご使用される方のために、室内に備え付けのタオルで必ずお拭き取りください。
5. トレーニング機器の取り扱いには十分注意をし、正しく扱ってください。
6. トレーニング時のセット間の休息は、他の利用者のご使用出来るようマシンから離れてお取りください。
7. 施設及びトレーニング機器に異常が発生した場合には、直ちにスタッフまでご報告ください。
8. トレーニングは、呼吸を止めないで行ってください。
9. トレーニングを開始する際は、周囲の安全を十分にご確認ください。

→ [裏面へ続く](#)

10. ダンベルやプレートは、ベンチ等のシートの上に置かないでください。また、床に落とさないようご注意ください。
11. 使用したプレート、シャフトやダンベルなどは必ず元の位置にお戻しください。
12. 腰背部に負担のかかる（高重量の）トレーニングを実施する場合は、トレーニングベルトをご着用ください。
13. ベンチプレス等補助が必要なトレーニングを実施される場合は、必ず補助者と一緒にトレーニングを実施してください。補助者が不在の場合は自己責任で実施していただきます。
14. 体調の悪いとき、また疲労時にはトレーニングを控えてください。

● 禁 止 事 項

1. 他の利用者のトレーニング実施を妨げる行為はご遠慮ください。
2. トレーニング機器や個人の所有物（ボール等）の持ち込み並びにご使用はご遠慮ください。
3. トレーニング機器・設備備品は所定の場所以外では使用しないでください。
4. 酒気を帯びた方、医師に運動を禁止されている方のご利用はできません。

● そ の 他

1. トレーニング室利用講習修了証を紛失した場合は、直ちにスタッフに申し出てください。
2. 持ち物（現金、貴重品を含む）はお預かりすることが出来ませんので、各自で責任を持って保管していただきます。万一盗難など事故が発生しても責任をおいかねますので、予めご了承ください。
3. 定員を超過し、トレーニング室の利用に差し支えると判断される場合、利用をご遠慮いただく場合がございます。ご了承ください。

お問い合わせ：米沢市営体育館 TEL/FAX 0238-23-0664

米沢市営体育館等指定管理者

イービーエム・吾妻スポーツ・米沢市体育協会共同企業体

利用心得

- その1 入退室時は挨拶をする。
- その2 使用した器具・プレートは元に戻す。
- その3 服装はトレーニングにふさわしい物を着用する。
- その4 裸や裸足でトレーニングを行わない。
- その5 器具を長時間占領しない。
- その6 施設・器具の故障は必ず連絡する。
- その7 無駄話をしない。
- その8 トレーニングは1時間を目安に終わるようにする。

トレーニング室利用講習について

米沢市営体育館附属トレーニング室を初めて利用される方は、必ずこの講習を受講してください。（※中学生がご利用の際に同伴される保護者または指導者の方、あるいは高校生が部活動でご利用の際の指導者の方も受講が必要です）

- ・講習日：ご希望日時（指導員と調整の上、決定します。）
- ・受講方法：体育館窓口にて3日前までに申し込んでください。
- ・受講資格：高校生以上
- ・受講料：無料（講習後トレーニング室をご利用になる方は使用料が必要です）
- ・必要なもの：トレーニングに適切だと考えられる服装・タオル
室内専用のトレーニングシューズ