

# 太田市総合健康センター

## トレーニングルーム 利用案内

### ◎営業時間

トレーニングルーム営業時間	
火曜日 ~ 土曜日	10:00 ~ 21:00
日曜日・祝日	10:00 ~ 17:00

※営業時間内で着替え、シャワーをお済ませください。

※最終受付時間は、営業終了30分前です。

### ◎休館日

- ・ 毎週月曜日(月曜日が祝日の場合も休館日となります)
- ・ 年末年始他、臨時休館等は事前にお知らせ致します。

### ◎ご利用上の注意点

- ・ トレーニングルームご利用の対象は、18歳以上です。
- ・ 1階のプールとは別料金です。
- ・ 医師から運動を禁止されている方、酒気帯び、妊娠中の方はご利用できません。
- ・ 運動に適した服装、室内用シューズをお持ちください。(お忘れの方のご利用はできません)
- ・ お荷物は各自で管理するようお願い致します。
- ・ 盗難防止の為、ロッカーキーは紛失しないよう管理してください。
- ・ 飲み物は、割れない容器で床にこぼさないようにご注意ください。  
(食べ物の持ち込み食事はご遠慮ください。あめやガム等を含む。)
- ・ 携帯電話の通話、撮影はご遠慮ください。
- ・ 混雑時には入場制限をかけることがありますので、予めご了承ください。

### ◎トレーニングルームでのマナー

- ・ トレーニングマシンはお互い譲り合い気持ちよくご利用ください。
- ・ 混雑時の有酸素マシンのご利用は30分以内をお願い致します。
- ・ セット間の休憩の際はマシンから離れてください。  
(マシンを独占する等、他の方に迷惑のかかる行為はご遠慮ください)
- ・ マシン使用後は各自で消毒をお願い致します。



★トレーニングルームではスタッフの指示に従い安全・快適に運動を行うようご協力お願い致します★