

神戸市立 磯上 体育館
isogami
gymnasium



トレーニング室
《 利用案内 》

<利用時間>

区 分	平日	土曜日	日曜・祝日
時 間	7:00~23:00	9:00~23:00	9:00~21:00

※利用時間内に終了してください。

<予約枠> 2022年9月12日～

予約枠	①7:00~9:00 ②8:00~10:00 ③9:00~11:00 ④10:00~12:00 ⑤11:00~13:00 ⑥12:00~14:00 ⑦13:00~15:00 ⑧14:00~16:00 ⑨15:00~17:00 ⑩16:00~18:00 ⑪17:00~19:00 ⑫18:00~20:00 ⑬19:00~21:00 ⑭20:00~22:00 ⑮21:00~23:00 ※土曜日は①と②の枠が、日曜・祝日は①②④⑤の枠がありません。
	人数 各時間最大10人 ※場内滞在者数 最大20名

<予約方法>

- 本日より1ヶ月先分まで予約が可能です。
- 予約可能数は「最大3枠」までとなりますので、ご注意ください。
- 予約は、受付窓口・電話・WEB 上での対応となります。



予約システム 二次元バーコード

<利用料金>

利用券	1人1回 300円	回数券	11枚綴り 3,000円
-----	-----------	-----	--------------

※障がい者手帳を提示された方は、上記の金額の半額となります。介助者1名も半額。

<初回講習会について>

- トレーニング室を初めて利用されるときに、「初回講習会」を受講して頂きます。
- 初回講習会は電話・窓口での予約となります。

【初回講習会の実施時間】

(2022.8.1～)

① 7:15～ ③ 9:15～ ⑤ 11:15～ ⑦ 13:15～
⑨ 15:15～ ⑪ 17:15～ ⑬ 19:15～ ⑮ 21:15～ ※利用時間区分の範囲で実施

【予約人数】 各時間区分 先着 5人

- 初回講習会を受講(トレーニング室を利用)出来るのは、高校生以上です。
- 詳細なマシンの利用方法について、説明を希望される方は、予約時にお申し出ください。
- 登録内容について変更がある場合は、変更の手続きをお願いいたします。
- 【持ち物】利用料 300 円／室内シューズ／トレーニングウェア(上下)／タオル／飲み物／マスク※

※当施設では「スポーツマスク」の着用を推奨いたします。

<ご利用案内>

- トレッドミルは最大30分まで、スミスマシン、バーベルラックの利用は最大20分までとさせていただきます。
- 利用前は予約表(ホワイトボード)に、お名前・使用時間をご記入ください。
- 館内は土足厳禁です。室内シューズを必ず着用し、トレーニング中は運動に適した服装でお願いします。
- ドリンクはキャップのついたボトル状のものをご利用ください。
- 皆様に気持ちよく利用していただく為に、トレーニングマナーを守りご利用ください。
- 使用後の器具の汗は拭きとってください。
- 器具は譲り合いながらご利用ください。使用後は所定の位置に器具を戻してください。
- トレーニング室内での通話はお断りしております。またマシンに座った状態での長時間の使用はお控えください。

<新型コロナウイルス感染予防対策>

- 来館前のご自宅で検温し、37.5 度以上熱がある場合は利用を控えてください。
- 館内およびトレーニング利用中は、必ずマスクを着用してください。
- ※トレーニング室は有酸素運動含め、マスクの着用が必要です。ただし、熱中症等には十分気を付けていただき、息苦しさ等を感じたときは、適度に休憩を挟むなど無理のない範囲で運動を行ってください。
- 定期的な手指消毒にご協力ください。
- 利用前にアルコール消毒セットをお渡ししますので、使用した器具の消毒をお願いします。
- 人と人との距離を保ち、利用後の速やかな退館にご協力ください。
- その他、施設管理者が定めた感染予防対策については、遵守してください。

<神戸市立磯上体育館 利用案内>

- ロッカーキーを紛失された場合は、取り換え費用として「鍵交換費用(実費)」をお支払いしていただきます。
- チームロッカーを希望される方は、受付窓口で申請を済ませて下さい。
- トレーニング後の「ヘルストロン」は、着替えを済ませた後でご利用ください。
- 忘れ物の保管期間は、1ヶ月とさせていただきます。

以下の項目に該当する方はご利用いただけません。

- 酒気を帯びている状態の方。
- 伝染病、その他、他人に伝染又は感染をする恐れのある疾患を有する方。
- 健康状態を害しており、運動を禁じられている方。
- 過去に当施設から除名、出入禁止の通告を受けた方。
- 合理的な指示・指導に従わず他の利用者に危害を及ぼす等の迷惑行為を行う方。
- 施設内で金銭的な利益を得ようとする又はそれに繋がる行為を行う方。

※上記いずれかに該当する場合、施設の入館をお断りします。

<賠償責任>

当施設敷地内で発生した盗難、紛失、損害、その他の事故の責任については、当施設では一切の責任を負いません。但し、施設又はスタッフに過失がある場合は、当施設が加入している保険の範囲内において保証し、その責任を負うものとします。

<施設の臨時休館など>

- 災害、緊急事態発生など、やむを得ない事由が発生した場合
- 施設の設備、補修又は改修等の特別な理由が発生した場合

は、臨時休館等の対応をさせて頂く場合があります。その際はホームページ又は館内掲示にてお知らせいたします。