

# 多摩市立総合体育館 第3スポーツホール<トレーニングルーム> ご利用の手引き

## 【利用時間】

9：00～21：15（入室は21：00まで）

- ・利用時間内であれば、いつ来室いただいてもご利用いただけます。
- ・1回の利用時間は3時間以内となります
- ・利用時間を超過した場合は、もう一度利用券をご購入ください。

## 【休館日】

毎月第3月曜日（祝日にあたる場合はその翌平日）

年末年始（12月29日～1月3日）

- ・臨時休館日となる場合は事前にお知らせいたします。

## 【利用料金】

市内の方	1回	200円
市外の方	1回	400円

- ・1階券売機で利用券「トレーニング」をご購入ください。
- ・市内とは多摩市内在住、在勤、在学の方となります。
- ・利用券は当日1回限り有効です。



## 【利用対象】

- ・高校生相当以上
- ・自己の責任で、安全に運動に取り組める方
- ・当トレーニングルームの規則や、ルールを遵守できる方

※初めてご利用される方は、初回時に利用に関する簡易説明があります。

## 利用上の注意事項

- 運動に適した服装、室内専用運動靴でご利用ください。以下の服装では利用できません。
    - ・素足、サンダル、靴下のみ
    - ・シーズ、道着、スラックス等、ベルトの着用が必要とされるもの
    - ・ブラウス、ワイシャツなど、ボタンが複数ついているもの
  - 室内に持ち込みできる水分補給飲料はふた付きで開閉でき、倒れてもこぼれない物に限ります。
  - 食品全般は、お持ち込みいただけません。飴やガムを食べながらの利用は禁止です。
  - 酒気帯の方は利用できません。
  - 大きな声や音を出す、長時間機器を占有するなどの迷惑行為は禁止です。
  - マシンに座ったまま休憩を取る行為はおやめください。
  - 個人での運動機器や用品はお持ち込みいただけません。  
トレーニングサポート品（グローブ、ヘッドバンド、ストラップ等）は持ち込み可能です。
  - 室内での通話、写真・動画撮影は禁止です。
  - 利用上の注意事項が守れず、トレーナーの指示に従っていただけない場合は、他のお客様の安全を確保するため、ご退場いただきます。
- ※ご不明な点等ございましたら、お気軽にトレーナーまでお尋ねください。

多摩市立総合体育館

開館時間 : 9：00～21：30

住 所 : 東京都多摩市東寺方588-1

電 話 : 042-374-2313