

# 稚内市温水プール水夢館 トレーニング室ご利用のルール

令和5年7月22日時点

## 利用方法について【全般】

- トレーニング室の入室と利用は、水夢館の会員か利用券を購入した方に限ります。
- トレーニングウェア上下と室内用シューズをご用意ください。
- 中学生以上の方が利用できます。会員入会時か券の購入の際に身分を証明するものを提示してください。
- トレーニング機器の使用やトレーニングの方法については、気軽にスタッフにお声かけください。

## 利用時の注意事項について

- スタッフの指示に従ってください。注意事項に記載のない場合でもお声掛けをする場合もあります。
- 体調はお客様自身で管理し、風邪症状など体に不調を感じる場合は利用をお控えください。
- ケガ防止のため、過度な重量や速度などの無理なトレーニングはお控えください。トレーニングの前にはウォーミングアップとクールダウンの実施をお奨めします。
- 貴重品は各自で管理をしてください。施設内での紛失や盗難に関して当施設は一切の責任を負いかねます。
- ジーンズ、チノパン、スカート、作業着など、トレーニングウェア以外での利用はお控えください。
- 室内ではトレーニングシューズを着用してください。ストレッチマットやマッサージ機器はソックスを着用の上でご使用ください。
- 故障や破損の原因になるため、トレーニング機器は丁寧に使用してください。
- 通路や定められている場所以外でのトレーニングはお控えください。定められている場所とは、トレーニング機器、ストレッチマット、ウェイトトレーニングマットとします。
- 使用時間が定められているトレーニング機器は、その時間内で使用してください。
- 清潔な利用のため、上拭き用と下拭き用のタオルを用意しております。ハンドルやシートなどトレーニングで触れた箇所や、床や走行ベルト等に落ちた汗の拭き取りにご協力をお願いします。
- 機器はお客様同士譲り合って使用し、手荷物等による場所取りはお控えください。
- 音楽や動画の視聴は、イヤホン等により外部に音が漏れないようにしてください。
- 携帯電話や通信機器はマナーモードに設定し、通話はトレーニング室外の廊下等をご利用ください。
- トレーニング中の水分補給を除き室内での飲食はお控えください。水分補給には、ガラス以外のフタ付きの容器を用意してください。
- 手のひら程度のサイズを超える入れ墨やタトゥーは、シールや衣類等で覆ってご利用ください。
- 着替えやシャワーを含めて、閉館時間に間に合うようにトレーニングを終了してください。

## 利用時の禁止事項について

- 安全上、酒気を帯びている方、感染症等の疾患されている方は利用できません。
- トレーニング器具の持ち込みと持ち出しは禁止します。
- 他のお客様やスタッフへの迷惑行為、威圧行為、脅迫行為、暴力行為、過度な要求は禁止します。
- 長時間にわたるトレーニング機器の占有や、グループによるトレーニング機器の占有や使用は禁止します。
- 室内および他のお客様やスタッフの撮影は禁止します。ただし、トレーニングの記録としての画面の撮影は除外します。