

市原市勤労会館 **YOU**ホール
ご利用案内（注意事項）

1F 健康増進室1(トレーニング室)のご案内

●使用方法

- ①使用料 1人 2時間以内 210円(2時間超 1時間100円)
- ② 満16才以上で市内に居住する勤労者又は市内の事業所に勤務する勤労者の方が利用できます。
- ③ 利用する場合は、受付窓口で使用料を添えてお申し込み下さい。
- ④ 手続き後、利用券と番号札をお渡しします。
- ⑤ トレーニングが終了しましたら、番号札を受付窓口にお返し下さい。

●使用上の注意

- ① 運動、練習方法は全て自己管理となります。
- ② 器具を利用したトレーニングが初めての方は、「ゼットエー武道場」などで自己管理が出来るトレーニング方法の指導を受けてからのご利用をお勧めします。
- ③ トレーニングの出来る服装、室内運動靴、汗ふきタオルを用意して下さい。
(かかとの高い靴、スパイクの付いた靴及び革底の靴など、また、裸足や靴下の状態では使用できません)
- ④ 貴重品等は、盗難防止のため、コインロッカーを利用して下さい。
- ⑤ トレーニング中に気分が悪くなったり、めまいや吐き気、息切れなど身体に異常を感じた場合は、直ちに利用を中止して下さい。
- ⑥ 身体に病気や障害のある方は、トレーニングを始める前に必ず専門の医師やスポーツトレーナーにご相談下さい。特に、下記の項目に該当される方はご注意下さい。

- ♥ 心臓病(狭心症、心筋梗塞など)
- ♥ 高血圧症(降圧剤を使用中の方など)
- ♥ 呼吸器疾患(ぜんそく、慢性気管支炎、肺気腫など)
- ♥ 変形性関節(リウマチ、痛風など)
- ♥ その他、身体症状に不安のある方。

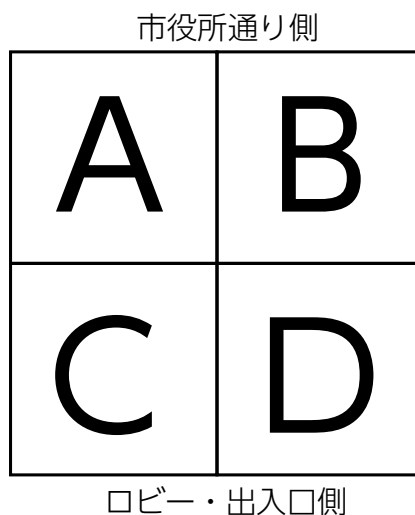
- ⑦ 下記の事項に該当される方が利用される場合は、事前に健康診断をお受けになることをお勧めします。

- ♥ 中高年の方
- ♥ コレステロール値が高い方
- ♥ 日頃運動習慣のない方
- ♥ 肥満の方
- ♥ 喫煙習慣のある方

2F 体育室のご案内

※体育室は予約の際に使用する面を選んでいただきます。

観覧席なし・弱冷暖房



●予約を取った場所(面)での利用となります。

○利用出来る面割り

全面

1／2面 横半面 AB及びCD(バスケットリング①)

縦半面 AC及びBD(バスケットボール不可)

1／4面 (A,B,C,D)

●全面でご利用の場合以下のようにご利用いただけます。

卓球(12台)

バドミントン(4面)

バスケットボール、バレーボール(各1面)

●室内での飲食は原則禁止とさせていただきます。(水分補給は除く)

●各用具、室内用シューズ、動きやすい服装は各自お持ち下さい。

●体育室では運動会・ドッジボール・剣道・音を出してのダンスなどではご利用いただけません。あらかじめご了承ください。

3F 多目的ホールのご案内

●多目的ホールを利用される場合は、利用日の30日前までにお打合せ及び使用料のお支払をお願いいたします。

なお、休館日や年末年始の都合上、利用日の30日前より早く納付して頂く場合がございます。

●太鼓などの階下に響く楽器や大音量の催事ではご利用頂けません。予め、ご了承下さい。

●可動イスをご利用の際は、ホール内でのご飲食はできません。

●火気の使用は厳禁です。

●催事の内容によりご利用頂けない場合もありますので詳しくはお問い合わせ下さい。