

各コースの概要		
コース区分	対 象	内容など
(1) ビギナーコース	・中学生 ・体力に不安な方	中学生や体力に不安がある方はここからスタートします。 簡単な内容で、マシンに慣れるためのコースです。 6回目の利用から「ベーシックコース」に変更となります。
(2) ベーシックコース	一 般	一般の方はここからスタートします。 基礎体力向上のためのコースで、全てのマシンの使い方を覚えることができます。
(3) 健康コース	「ベーシックコース」で通算5回利用経過した方	● 生活習慣病の予防・改善コース ● ウェルネスコース ● シェイプアップコース
(4) 専門種目		● パワーアップコース ● ランニングコース ● ゴルフコース ● サッカーコース ● 野球コース

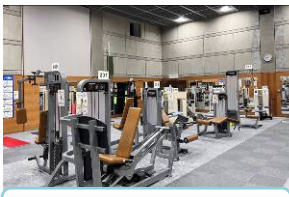
ルーム内各コーナーの紹介例



有 酸 素



フリーウエイト



マシントレーニング



ストレッチ



形態測定

聖籠町トレーニングルーム利用案内

令和6年4月1日

本施設は町民の皆さまをはじめ、多くの方々に**健康の保持・増進及び基礎体力の向上**を図っていただくためのトレーニングマシンを備えてあります。

また、利用者管理システムの導入やＩＤカードを利用したタッチパネル入力により、ご自身の健康管理をしながら効率よく運動を行うことが可能なほか、利用者の体調に応じて負荷を調整しながらトレーニングを行うことができます。

1 利用時間

曜 日	利 用 時 間	最終チェックイン
火曜日～ 土曜日	9:00～21:00	20:00
日曜日・祝 日	9:00～17:00	16:00

【休館日】

- 月曜日（当日が祝日の場合は、その翌日）
- 年末年始（12月28日～翌年1月4日）

2 施設利用料等

● 利用料※)

	聖籠町、新発田市、胎内市在住 または聖籠町在勤者	その他
中学生	100円	200円
一 般	200円	400円

- 登録料 …初回受付時のみ別途500円が必要です

※) **スポネットせいらう利用会員、障がい者手帳をお持ちの方へ**

⇒ 施設利用料が上記の**半額**になります。
入会・利用の際に会員証または手帳を提示してください。

聖籠町町民会館トレーニングルーム

〒957-0117 新潟県北蒲原郡聖籠町大字諏訪山1280番
Tel 0254-27-2169 FAX 0254-27-1514
(指定管理者 NPO 法人スポネットせいらう)

利 用 規 約

本施設を皆さまが安全に快適にご利用いただくために定めたものです。
適正な施設運営のためにご協力くださいますようお願いいたします。

1 入会手続き

- (1) **初めて入会する場合は、原則として事前予約が必要**となります。
電話または直接ルームへお越しいただき、ご予約をお願いいたします。
- (2) 入会手続き時に「初回者問診票」と「食事調査票」に必要事項を記入し、形態測定を行っていただくことで、体型や栄養のバランスを知ることができます。
- (3) スポネットせいろう会員証または障がい者手帳をお持ちの方は提示してください。

2 利用時に必要なもの

- 動きやすい服装 ● 室内用シューズ（土足厳禁） ● 汗拭きタオル
- 利用カード（IDカード）

3 利用上の注意事項

- (1) **ルーム内に示した機器の正しい使用方法やスタッフの指示に従い、まわりの安全に注意しながら機器を使用してください。**
また、自己の責任の下での利用であるので、利用中の盗難、ケガ、その他事故はルームの責に帰すべき事由がない限り責任は負いません。
利用者同士のルーム内外でのトラブルについても同様とします。
- (2) 利用券購入後に更衣室のロッカーキーをお貸ししますので、盗難防止のため貴重品は各自で保管してください。
なお、**ロッカーキーの返却は、必ず利用時間内で**終えてください。
- (3) スポーツドリンク等飲料の持込みはペットボトル、またはフタのついている容器のみ可能です。
- (4) バーベル使用について
 - トレーニングルームの利用回数に応じて、以下の通り使用することができます。
 - ・ <経験者>……………通算 **5回利用経過後から**
 - ・ <未経験者・高校生>…通算 **20回利用経過後から**
 - 初めて使用する際、スタッフがフォーム確認をさせていただきます。
 - 中学生は使用できません。
- (5) **インターバルを60秒以上とる場合は、他の利用者に配慮し機器を元の状態に戻してください。**

- (6) 器具・用具を置いたまま場所を離れないでください。
- (7) 安全上及び床の保護のため、バーベル、ダンベル（1～3Kgのカラードンベルを除く）、プレート等のウェイト器具はフリーウェイトコーナーから持ち出しできません。
- (8) **マシン上での休憩、一定エリア及び器具を独占すると他の人の迷惑になります。譲り合ってください。**
- (9) 携帯電話はマナーモードとし、他の利用者に迷惑がかからないようルーム内での通話はご遠慮ください。

4 禁止事項

- (1) 次の方はご利用いただけません。
 - 小学生以下のお子様 ● 医師に運動を禁じられている方
 - 体調不良の方 ● 酒気を帯びた方 ● 反社会的勢力及びその関係者
 - 営利を目的として利用する方
 - その他スタッフが利用に適さないと認めた方
- (2) 食べ物の持ち込みはご遠慮ください。
- (3) 危険行為、大声で話す・叫ぶ、過干渉、ハラスメント行為など他の利用者及びスタッフへの迷惑行為はお断りします。

5 損害賠償について

- (1) ルーム施設（付随設備、備品等を含む）を破損させたときは、直ちにスタッフまで申し出てください。なお、その原因が故意または重大な過失による場合は賠償していただきます。

6 その他

- (1) 以下の際は管理運営上支障があるものとして、退場していただくことや入場を制限させていただくことがあります。
 - 聖籠町社会体育施設条例もしくは同条例施行規則に違反し、または本利用規約を守らないとき。
 - 町社会教育課職員または**スタッフの指示に従わないとき**。
- (2) 以下の際はルーム施設の一部または全部を閉鎖することがあります。
 - 天災その他の変事によるとき。
 - 施設を改善または補修するとき。
 - 熱中症など施設内環境により利用者の安全上必要と判断したとき。
- (3) 使用权を第三者に譲渡や転売することはできません。