

中学生の利用規約

厚木市ふれあいプラザは、公共施設です。一般の方も利用します。
マナー・ルールを守って利用してください。
スタッフの指示に従って頂けない場合は、退出して頂く場合もあります。

【利用方法と持ち物】 学生証(身分証)の提示が必要 運動着 室内シューズ
ひとつでもお忘れの方は利用できません。

【利用可能時間】 9:00～17:00 最大90分間

17:00～以降の利用は保護者の付き添いが必要です。

【利用可能人数】 フロア内 最大5名

※混雑が予想される時は、入場・利用をお断りする場合があります。

【利用できない器具】

- ヘルストロン
- ウルトラバイブレーター（ベルト付き震動マシン）
- ダイエットトレーナーの利用は半面のみ
- ダンベルエリアの利用は半面のみ(イスはひとりで使用)

【マナー・ルール】

- ・館内では撮影が禁止です。
- ・フロア内、更衣室では携帯、スマートフォン使用は禁止です。音楽プレイヤー(ウォークマン、ipod、MD)のみ可
- ・更衣室の利用は、着替えたらずぐに出ましょう。
- ・食べ物の持ち込みはできませんが、フタのついている飲み物は持ち込みができます。
- ・途中退出は、トイレ・飲料などの購入のみとしスタッフまで申し出てください。
- ・真面目にトレーニングしている一般の方もいます。
特にストレッチマット、ダンベルエリアでの私語をつつみましょう。
- ・マシン、器具を使い終わったら重りを戻し、次の方のためにタオル、モップで拭きましょう。
- ・有酸素マシン、器具は限度を超えるスピード、重さでの使用はやめましょう。怪我につながります。
- ・マシンは、1セット10～15回を目安に。マシン上での休憩はしないでください。
- ・友人同士で競い合ったり、友人の重りを動かす行為は禁止です。
- ・マシンとマシンの間を通る時は、周りを見て接触に注意してください。

