

伊勢原市体育館 トレーニング室 利用案内

2025年8月1日改訂



利用時間（火曜日～日曜日）		利用料金	注意事項
午前	9:00～12:00	300円	■月曜日（祝日を除く）と年末年始（12/28～1/4）は、休館日です。 ■12:00～13:00、17:00～18:00は利用できません。 ■高校生以上の方（市内・市外を問わず）が利用できます。
午後	13:00～17:00	300円	
夜間	18:00～21:00	300円	

 初めて利用される方 初回にビギナートレーニングの受講が必要です。

STEP1 受講日を決める 下記よりお選びください。予約の必要はありません。

- | | |
|------------|------------------|
| ■火曜日 18:30 | ■金曜日 13:30、18:30 |
| ■水曜日 9:30 | ■土曜日 18:30 |
| ■木曜日 9:30 | ■日曜日 13:30 |

開始時間に遅れると受講できません。



STEP2 講習会参加 開始時間10分前までに体育館受付窓口へお越しください。

- 持ち物：本人確認書類（運転免許証等）、トレーニングウェア、室内シューズ、
利用料金（300円）、ロッカー利用の場合は100円（利用後返却されます）
利用方法や機器の使い方等の説明をします。講習会の時間は約1時間です。

STEP3 利用登録完了 終了後に「利用登録証」が発行されます。

講習会終了後から自由にトレーニングができます。



 2回目以降

券売機でトレーニング室の利用券を購入してください。

体育館受付窓口で利用券を切っていただき、「半券（右側）」を回収箱に入れてください。

「半券（左側）」と「利用登録証」は、トレーニング室にお持ちください。

トレーニング室をご利用される皆様へ

トレーニング室をご利用の際、次の事項を守ってくださるようお願いいたします。

- 1 券売機でトレーニング室の利用券を購入し、体育館管理事務所 受付窓口で利用券を切っていただき、「半券（右側）」を回収箱へ入れてください。
「半券（左側）」と「利用登録証」はトレーニング室にお持ちください。
利用料金は、それぞれの時間帯で300円です。
障がい者（手帳保持者）及び介助者は、利用料金が免除になります。手帳を体育館受付窓口にご提示ください。
- 2 荷物は、トレーニング室の荷物置き場または更衣室のロッカーを利用してください。
ロッカーのカギは個々に保管してください。
また、貴重品につきましては、十分注意してください。
紛失・盗難等の責任は、一切負いません。
- 3 体調を確認してから利用してください。
体調の優れない時や疲れ気味の際は無理をしないで、遠慮なく指導員にご相談ください。
- 4 トレーニングウェア（伸縮自在のもの、汗を吸収するもの）を着用してください。
着用されない方は利用できません。
*ジーパン・スカート類での利用はできません。
- 5 室内シューズを持参してください。
- 6 室内での飲食はできません。（ガム・飴も禁止です。）
飲み物置き場は、出入口の横カウンターにあります。水分補給もこちらでお願いします。
- 7 トレーニング室内での携帯電話やスマートフォンなどの通信機器の利用は、音楽再生以外禁止です。運動しながらの操作も禁止です。
利用する際はイヤホン等を装着し、室内ではマナーモードに設定してください。
また、紛失や故障については自己責任でお願いします。
- 8 使用器具を拭くタオルが各器具に設置してありますので、利用後は清掃をお願いします。
- 9 マシンの利用時間は必ず守ってください。
またマシンを利用しながらの私語は利用時間が長くなってしまう為、慎んでください。
- 10 高校生以上の方（市内・市外問わず）が利用できます。中学生以下の方は入室できません。
- 11 お子様と一緒の入室はできません。
- 12 酒気をおびた方は、利用できません。
- 13 「刺青」「タトゥー」を入れている方は、目立たないようにご配慮ください。
- 14 他の利用者の迷惑・妨害等の言動や行動が認められた場合は、ただちに退室していただきます。
- 15 正規利用方法以外でマシンや備品類を破損した場合は、弁償していただく場合があります。
- 16 利用者の責任による事故や怪我等については、責任を負いかねます。