

熊谷さくら運動公園 アクアピア 利用案内(トレーニング)

令和6年11月7日より

【利用時間】 9時00分～20時45分 (21時00分 退館)

【受付時間】 8時50分～20時00分

・ご利用には初回講習の受講が必要です。1週間前からの予約制となります。電話もしくは受付にてご予約下さい。

初回講習会 開催時間 ①10:00～10:30 ②13:00～13:30
③16:00～16:30 ④19:00～19:30 (定員は各回3名です)

・混雑時は指定管理者の判断により入場制限を行い、入場をお待ちいただく事がございます。
・ご利用にはトレーニングルームカードが必要です。入館時、受付へ提示してください。

【休館日】 毎週火曜日 ※8月を除く (その他臨時休館があります)

【料金】

券種	金額	備考
一回券	310円	※中学生からご利用いただけます。
回数券 (11枚綴り)	3,100円	
共通券	210円	※上記に加えプールと併用時に利用可能

【トレーニングルームご案内】

有酸素系マシン	・トレッドミル ・アップライトバイク ・リカンベントバイク ・アークトレーナー
	・トラヴァース ・ローワー
筋力系マシン	・ラットプルダウン ・シーテッドロウ ・マルチプレス ・アブコースター
	・トルソローテーション ・アブドミナル/バックエクステンション ・腹筋台
	・レッグプレス ・ヒップアダクター/ヒップアブダクター ・ダンベル
	・シーテッドレッグカール/レッグエクステンション

※裏面にもご案内がございます。

熊谷さくら運動公園 アクアピア
〒360-0832 埼玉県熊谷市小島157-1
TEL 048-533-9100
HP <https://www.saispo.jp/sakura/>



【トレーニングルーム利用のご注意】

- ・トレーニングウェア、室内用のシューズをお持ちください。お持ちでない場合は利用をお断りいたします。
※室内シューズは有料にてレンタルを行っております。
※トレーニングウェアは、通気性・伸縮性の良いものをご利用ください。ポタンシャツ、ジーンズなど運動に適さないウェアは、利用者の危険性やトレーニング効果の観点からお勧めできません。
- ・お荷物は一切お預かり致しませんので、ロッカーのご利用をお願い致します。
- ・トレーニングルーム場内での危険な行為、他人の迷惑となる行為はご遠慮ください。
※大声をあげる、周囲が迷惑になるような会話、筋力に見合わない重量でのトレーニング など
- ・各マシンは、使用方法やスタッフの指導を守り、適切にご利用ください。
- ・各マシンは、譲り合いご利用ください。マシンの長時間の独占や、複数人での使用などはお止めください。
場内混雑時は、筋力系マシンは1セット終了した際に、次の方にお譲りください。
- ・有酸素系マシンは最大利用時間が決められております。ルールに従ってご利用ください。
- ・各マシンの利用終了時は、次にご利用の方のために、必ず元の状態にお戻しください。
※シートの清掃、ウエイトやシートの位置を元に戻す など
- ・館内での写真及び、ビデオ撮影、更衣室、トレーニングルームでの携帯電話のご使用はお止めください。
特に、トレーニングマシン使用時（休憩時）の携帯電話の操作は、マシンから離れてご使用ください。
- ・飲酒、伝染病性疾患のある方、体調の優れない方、その他医師により不適と診断された方はご遠慮ください。
また、体調が優れないとスタッフが判断した場合は、利用を中止頂くことがあります。
- ・泥酔者、刺青、タトゥーのある方のご入場はお断りしております。
- ・館内での食べ物をご遠慮ください。
- ・館内では、スタッフの指示に従ってください。指示・注意に従えない場合はご退場頂くことがあります。
その際は、利用料金の返還等は一切いたしません。

【お願い】

《入館時》

- ・更衣室は短時間利用をお願いします。
- ・8時50分からの受付開始時には整理券を先着順にてお渡し、整理券番号順に館内にご案内します。
混雑時は密集を避けるため、前後の間隔を取ってお並びください。
人数によっては入館までに時間を要しますが、ご了承ください。

《トレーニングルーム入退場時》

- ・更衣室に戻る際、密集を避けるため、利用状況によっては入室の制限をかけることがあります。
スタッフの指示により、お待ち頂くことがありますのでご了承ください。

《トレーニングルームご利用時》

- ・マシンを利用後は、触れた箇所をタオルで拭いてください。
(ジムカウンターより、タオルをお持ちください)
- ・使用後は速やかにマシンから離れ、次の方が利用できるようにしてください。
- ・大きな声や、不要な会話はお控えください。トレーニングルーム内では他の方との間隔を取りご利用ください。
- ・換気のため窓の開放をします。場内が寒くなることがありますので、上着を準備するなどして、体温調節にご注意ください。

《更衣室》

- ・営業開始時及び終了時、及びプール休憩時間の前後は更衣室の混雑が予想されます。
他の方との間隔を取り、譲り合ってご利用ください。
- ・シャワールームでの石鹸類の使用は一部のみ使用可です。尚、混雑時は控えていただきますようお願いいたします。
- ・洗面台での衣類等の水洗いはご遠慮ください。
- ・ドライヤーは洗面所にてご使用ください。備え付けではない為、利用の場合はご持参ください。

ご利用する皆様が、感染予防及びルール・マナーを守りご利用頂きます様、ご協力願います。