

四街道総合公園体育館トレーニングルームのご利用案内

ご登録手続きについて

- ◇当トレーニングルームは、**完全登録制**となっております。
- ◇当トレーニングルームを初めてご利用の方は、**経験の有無に関わらず必ず講習会を受講していただきます。**
- ◇トレーニングルームは、**高校生以上**の方で、運動しても身体上問題のない方に限ります。
- ◇**市内在住・市内在勤**に該当する方は、ご登録の際証明書をご提示いただきます。
- ◇**高校生・大学生**に該当する方は、ご登録の際証明書をご提示いただきます。
- ◇証明書の提示により、料金区分の確認が取れない場合は、市外一般料金とさせていただきます。
- ◇トレーニングルームプログラムの「**初回講習会**」の中から、ご都合の良い時間をお選び頂き、**開始15分前迄**に体育館窓口までお越し下さい。 ※受付時間を過ぎますと、受付をお断りさせていただきます。
- ◇事故防止・操作方法習得の為、**講習会のみのご参加は、お断りさせていただきます。**
- ◇講習会の際、**運動に適した服装・室内用運動靴の確認をさせていただきます。**
- ◇講習会に要する時間は、ご利用時間に含まれます。尚、初回は2時間券でのご利用を推奨致します。
- ◇入れ墨・タトゥーのある方は、衣服やサポーター等で見えないようにしてください。

利用時間

- ◇火～土曜日 9:00～21:00
 - ◇日曜日 9:00～17:00
 - ◇祝日 9:00～21:00
 - ◇月曜日 休館日
- ※月曜日が祝日の場合は、直近の平日が休館日となります。その場合、休館日の前日のみ17:00閉館となります。

持ち物

- ◇運動しやすい服装
- ◆**室内用運動靴**
※室内用運動靴をお忘れの場合や、運動靴に適していない履物、かかとが覆われていない履物でのご利用はお断り致します。
- ◇タオル ◇水分補給(蓋のしまるもの)

使用料金

| 区分 | | 1時間以内 | 2時間以内 | ロッカー |
|-----------------|---------|-------|-------|------------------------|
| 市内 (在学・在勤含む) | 一般 | 210円 | 410円 | 100円玉 リターン式 (無料) |
| | 高校生・大学生 | 120円 | 240円 | |
| 市外 | 一般 | 310円 | 620円 | |
| | 高校生・大学生 | 180円 | 360円 | |

ご利用の流れ

- ①体育館事務所窓口にて**登録カード**をご提示下さい。
- ②ロッカールームにて**お着替え**下さい。
- ③券売機で**使用券**をご購入下さい。
- ④トレーニングルームにて**登録カードと使用券**をご提出下さい。
- ⑤**トレーニング実施**
- ⑥体育館事務所窓口にて**使用券**をご返却下さい。
※利用時間を越えますと超過料金がかかります。

《お問い合わせ先》
 〒284-0035
 千葉県四街道市和田161
 四街道市都市公園管理事務所共同事業体
TEL043-433-1111
 (公財)四街道市地域振興財団ホームページ
<http://www.yotsu-foundation.or.jp/>

運動が好きになる！
 カラダが楽になる！
 効果的なトレーニングができる！



体成分測定でポタターチェック

