

ぐりんぱるフィットネスジム利用のご案内

利用日と利用時間

平日(月曜日を除く) 9:00~21:00
 土日祝日 9:00~21:00 (第3日曜日 家庭の日は17:00)
 ※月曜日定休(祝日は除く)、年末年始

【利用表】

	月	火	水	木	金	土	日	祝日
9:00 ~ 21:00	休館日	○	○	○	○	○	○	○
		○	○	○	○	○	○	○
		○	○	○	○	○	△	○

△第3日曜日は17:00まで

利用年齢

18歳以上。ただし高校生は許可をした指導者が付き添う場合はこの限りではない

入会手続き

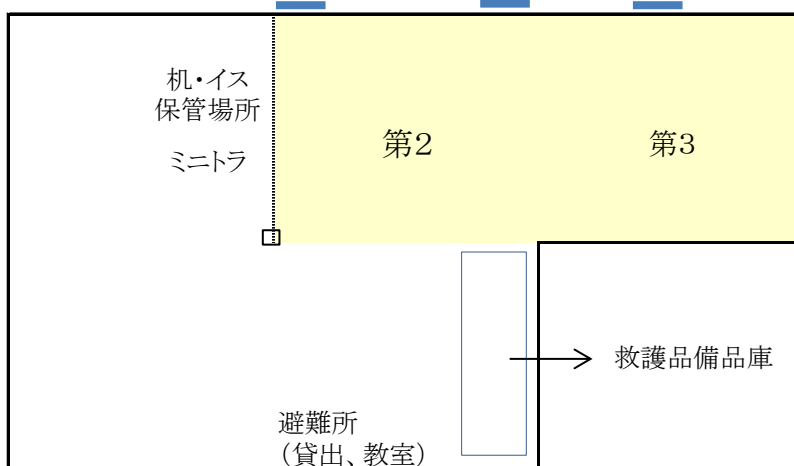
登録-健康チェックシート、誓約書の記入
 ※1回利用者も同様

初回指導 初回取扱講習(無料) ※利用料別途

トレーニング機器の取り扱いの習得
 職員が不在の時があります。(予約可)

フィットネスルーム

出入口



○利用料

- ・1回ごと-200円
- ・月払い-2,000円
- ・年払い-20,000円

○その他

*個別指導-フィットネスの個別指導は別途500円を運動プログラム作成料とする

フィットネスルームの利用について

初めて利用する方は、初回指導(取扱説明)を受講が必要です。

予約制ですので、予め日にち及び時間を予約してください。

管理棟受付で手続きを行います。

用意する物ー利用料、運動に適した服装、室内専用シューズ、飲料

利用上の留意点

- ・疾患などで治療中の方や妊娠中の方は禁忌事項・運動強度など必ず医師の指示を仰いでからご利用ください。
- ・利用時に血圧が基準値より高い、疲れ気味、寝不足、体調に不安がある場合には運動を控えてください。
- ・荷物は各自の管理、高額の現金・貴重品はお持ちにならないようにお願いします。盗難及び紛失・破損等の責任は負いかねます。
- ・ジーパン、スカート、ベルト付ズボン、スリッパ・サンダル・つま先や踵が開いているシューズはご遠慮ください。
- ・フィットネスルーム内への食べ物の持ち込みはできません。
- ・給水用の飲料は蓋付きの容器にしてください。ビン・缶や蓋のない容器は持ち込みができません。
- ・運動する人がいる場合にはマシンを長時間専有せず、お互いに譲り合って利用してください。
- ・トレッドミルなど有酸素系マシンを使う場合は、30分以内を目安にしてください。
- ・18歳未満の方は利用はできません。利用時に年齢を照合させていただきます。
- ・携帯電話を持ち込む際は、電源を切るかマナーモードにするなど音が出ないようにしてください。また、通話はフィットネスルームの外でお願いします。
- ・他の方への迷惑がかかる行動や言動があった場合には退出して頂くことがあります。
- ・飲酒をされての利用はできません。
- ・タトゥーのある方は露出されることのないよう注意してください。
- ・1年以上使用されなかった場合は、初回取扱講習を再度受講されることをお勧めします。

その他、ここに表記されている以外についてはスタッフの指示に従ってください。

指示に反する場合には、ご利用をお断りすることもあります。

事故・怪我には十分に注意をして、自己責任の上利用してください。