

# 県南体育館トレーニング室利用案内

## ☆利用できる方

- ① 高校生以上の方
- ② ビギナー講習を終了している方

[注意]過去3年間、ご利用がない場合は、改めて  
ビギナー講習を受講していただきます。



## ☆ビギナー講習のご案内

- ① 事前予約（1回定員3名）をします。

★ 体育館事務室へ直接又は電話・FAXで申し込む。

### ビギナー講習開講予定表

	月	火	水	木	金	土	日
10:00から		○					
13:30から						○	
18:30から				○			

※祝祭日や県民の日は講習は実施しておりません。

- ② 利用券を購入します。
  - ③ トレーニング室前で受付をします。
- ★ 運動着に着替え、室内用運動靴を着用する。  
★ 講習開始10分前までに集合する。
  - ④ 講習を受講（約60分間）します。

★ 講習終了後からトレーニング室が利用できます。

## ☆利用時間

- 午前の部： 9:00～12:45
- 午後の部： 13:00～16:45
- 夜間の部： 17:00～20:45
- ★ 入れ替え制です。【21:00閉館】
- ★ 午前の部から午後の部、午後の部から夜間の部等、複数の利用時間帯にまたがってご利用する場合は、それぞれの利用時間帯ごとに利用券をご購入してください。

## ☆利用料金

- 一般：530円、高校生：270円
- ※ お得な回数券があります。  
高校生以下 2,700円 11回利用  
大人（その他）5,300円 11回利用

## ☆休館日

- 年末年始（12月28日～1月4日）
- 毎月第1月曜日（施設点検日）
- ※ 管理運営上、臨時休館日あり。
- その他、必要に応じて臨時休館、臨時休室する場合があります。 ※体育館内及びトレーニング室内の掲示でご確認ください。

## ☆利用上の注意

- ① 健康診断などで「健康」であることを確認してからのご利用になります。
    - ・ 伝染性のある疾患（風邪等）の方や酒気を帯びた方のご利用はご遠慮ください。
    - ・ 刺青やタトゥー（ワンポイント含む）が身体にある方は、見えないようにしてご利用ください。
  - ② ビギナー講習
    - ・ ビギナー講習や施設利用の際に配慮が必要な方は、事前にご相談ください。
  - ③ 「運動できる服装」と「室内専用のトレーニングシューズ」をご用意ください。
  - ④ 着替えの必要な方は、1階更衣室をご利用ください。
    - ・ 室内にシャワー室があります。シャンプーなどの備えつけはありません。
    - ・ 更衣室のコインロッカー（100円リターン式）のカギは各自で保管をしてください。
    - ・ カギを紛失した場合は、弁償していただくことがあります。
  - ⑤ 安全上の理由のため、機器等の取り扱いが理解できない方のご利用はできません。
  - ⑥ トレーニング室内での飲食はご遠慮ください。（1階ロビーをご利用ください。）
  - ⑦ 貴重品等の管理は自己責任になりますので、十分にご注意ください。  
（紛失や盗難があっても当館では責任は負いません。）
  - ⑧ トレーニング室ご利用の際の怪我や事故等は、自己責任となりますのでご注意ください。
- ※ ご利用について不明な点やお困りなことがありましたら事前にご相談ください。



栃木県立県南体育館  
TEL: 0285-21-0021