

## 利用方法等の取扱いについて(お知らせ)

令和7年1月4日(土)からの各施設の利用方法等の取扱いについて、次のとおりお知らせいたします。

### 対象期間

---

令和7年1月4日(土) から

### 利用できる施設

---

#### (個人利用)

体育室、屋外運動場、卓球室、屋内プール、トレーニング室、ボウリング室、  
小体育室、遊戯室

#### (団体利用)

体育室、屋外運動場、会議室、屋内プール、ボウリング室、小体育室、  
遊戯室、研修室Ⅰ(和室)

※研修室Ⅱは卓球室として使用するため、ご利用できません。

## 開館時間

---

平日・土曜日                      午前 9 時 ～ 午後 9 時

日曜日・祝日                      午前 9 時 ～ 午後 6 時

※開門は午前 8 時 45 分からとなります。

## 休館日

---

毎週水曜日 及び 第3木曜日 ※その日が国民の祝日に当たる場合は開館

年末年始(12 月 29 日から 1 月 3 日)

※ 大阪市内に暴風警報・特別警報が発令された場合は、その時点から臨時休館とします。

※ イベント開催時など一部スポーツ施設を閉室する場合は、館内掲示やホームページ  
<http://www.fukspo.org/nagaissc/> で事前にお知らせいたします。

## 利用の申込方法

---

### ① 団体利用

- 団体利用はあらかじめ団体登録が必要です。
- 電話・FAXにて、施設の空き状況を確認のうえ、事前に仮予約を行ってください。
- 3ヶ月前から事前予約を受付けています。予約が取れましたら、所定の申込書[申請書]をご提出ください。
- 障がい児・者の学校、施設が、行事等として利用する場合は事前にご相談ください。
- 利用の際は、総合受付で「専用（団体）使用承認書[許可書]」を受け取り、各施設のスタッフにお渡しください（会議室を除きます）。
- 利用終了後、受付時にお渡しした「使用人員（確定）及び使用料金計算書」を総合受付にご提出ください。

### ② 個人利用

- 利用当日、総合受付でお申込みください。※事前予約はできません。  
受付時間は、平日・土曜日は 20 時 30 分まで、日曜日・祝日は 17 時 30 分までとなります。
- 身体障がい者手帳、療育手帳、精神障がい者保健福祉手帳、又は「利用カード（注1）」を受付に提示し、利用を希望するスポーツ施設名と人数をお申し出ください。介助者はお一人まで無料ですが二人介助が必要な場合は申し出てください。  
※ 介助者の使用については「大阪市障がい者スポーツセンター管理運営事務取扱要綱」 第 3 条によるものとします。
- その後、「個人使用承諾書 [許可書]」をお渡しします。受け取られた「個人使用承諾書 [許可書]」を各スポーツ施設のスタッフにお渡しください。ただし、体育室、卓球室、ボウリング室およびト

レーニング室ルームランナーなどの利用は、順番待ちとなる場合があります。その際には、順番が近づきましたら館内放送で呼び出しをいたします。

- 複数施設の利用を一括で申し込まれた場合には、利用が終了した施設のスタッフから「個人使用承諾書 [許可書]」を受け取り、次に利用する施設で、再び「個人使用承諾書 [許可書]」をスタッフにお渡しください。
- 利用が終了した施設を再度利用する場合は、総合受付で利用申込みを行ってください。

#### (注1) 利用カード

利用者登録をしていただければ、「利用カード」を発行します。「利用カード」を総合受付にご提示いただければ、障がい者手帳等を提示していただく必要はありません。「利用カード」の発行を希望される場合は、総合受付でお申し込みください。

## 利用時の注意事項

---

- 利用は利用許可時間内に行ってください（利用時間には準備及び片付け等に要する全ての時間が含まれます）。 ※体育室は除く
- 悪天候（台風等）や設備故障等のやむを得ない事情により、急きょ休館・休室等する場合もございますので、ご来館の前に当ホームページで最新の開館状況をご確認ください。
- 障がいのある人の介助者および同行者（家族・友人）が、障がいのある人と離れて、他のスポーツ施設を利用することはできません。障がいのある人と一緒にご利用ください。
- スタッフが活動内容・活動状況について確認させていただくため、利用中のお部屋等に入室することがあります。
- 他の利用者や、近隣住民に迷惑を及ぼすような行為はご遠慮ください。
- 施設及び備品類は大切に使用してください（破損された場合は、弁償していただきます）。
- 衣服・貴重品等の保管には、更衣室内等にあるコインロッカーをご利用ください。
- 衣類、持物の紛失盗難についての責任は一切負いませんので、各自で十分な保管をしてください。
- 小学生以上の異性介助は、共同更衣室をご利用ください。
- ゴミはすべてお持ち帰りください。
- 許可なく館内での写真・ビデオ等の撮影はご遠慮ください（撮影を希望される場合は、スタッフにご相談ください）。
- 館内での飲食には制限があります。お食事については、2 階の休憩スペース、または 2 階エレベーター横のテーブルをご利用ください。
- ご利用の際には、室内用シューズが必要となります。各自ご持参ください。（室内用シューズの貸出しはいたしません。）
- 医務室の対応は応急処置のみとなりますので、あらかじめご了承ください。なお、看護師がいない時間帯もありますので、ご用の場合は、スタッフにお声かけください。
- 駐車場の収容台数には限りがあります。できる限り公共交通機関をご利用ください。
- 午後 9 時までには退館してください。（日曜・祝日は午後 6 時まで）
- スタッフの指示には必ず従ってください。

## 駐車場について

---

- 当センターの利用以外の目的での駐車はご遠慮ください。
- ご利用時間は 8 時 45 分から 21 時 15 分までとなります。
- 21 時 15 分以降の出庫はできません。（駐車場内に無断駐車の手がかりがあっても駐車場を施錠します）
- 駐車場内での盗難・事故等のいかなるトラブルにつきましても、責任を負いかねます。
- 駐車場内設備・備品等を毀損・破損・汚損等した場合、直ちに総合受付までご連絡ください。利用者責任において、原状復旧もしくはその損害について弁償していただくことになります。

# 体育室

バスケットボールをはじめ、さまざまなスポーツが楽しめます。テニス、バレーボール、ダンス等仲間と一緒にトライしてください。

## ○ 利用方法

「団体利用」または「個人利用」でご利用いただけます。

### ■ 団体利用

- ・事前に予約が必要です。
- ・全面または半面を貸切りで使用できます。(時間区分 1 枠まで)

|        | 午前         | 午後①         | 午後②         | 夜間          |
|--------|------------|-------------|-------------|-------------|
| 平日・土曜日 | 9:00～11:30 | 13:15～15:15 | 15:45～17:45 | 18:15～20:45 |
| 日曜・祝日  |            |             |             | —           |

### ■ 個人利用

- ・利用当日に受付でお申込ください。
- ・下記の時間枠の内、個人利用枠の時間帯をご利用できます。

|        | 午前         | 午後①         | 午後②         | 夜間          |
|--------|------------|-------------|-------------|-------------|
| 平日・土曜日 | 9:00～11:30 | 13:15～15:15 | 15:45～17:45 | 18:15～20:45 |
| 日曜・祝日  |            |             |             | —           |

- ・共用でのご利用になります。貸切りはできません。
- ・下記の 2 つのご利用方法があります。
  - ① 『一般』： 利用者のみで使用（60 分間）
  - ② 『指導』： スタッフ（1 名）が一緒に入り、スポーツ指導等を行います。（30 分間）
    - ※ 『指導』については、同時間に 1 組までとします。
    - ※ 団体利用・教室等がない場合に限り、体育室の個人利用ができます。利用状況については事前にお問い合わせください。
    - ※ 混みあっている時は、お互い譲り合って、マナーを守ってご利用ください。
    - ※ 種目によっては、混み具合等により利用できない場合がありますのでスタッフの指示に従ってください。
    - ※ 次のスポーツ用具を無料で貸出しています。
      - バスケットボール、バレーボール、ソフトバレーボール、
      - バドミントン（ラケット、シャトル）、野球（ボール、グローブ）、
      - フットサル（ボール、ゴール）、フライングディスク（ディスク、ゴール）、
      - ポッチャ用道具一式 など

## ○ 利用時の注意事項

- 体育室内に更衣室があります。シャワーはありません。

- 運動に適したウェアと室内用シューズをご用意ください。（室内用シューズの貸出しはしてありません。）
- 食べ物の持込はできません。飲み物は蓋のある容器をご利用ください。
- 大会・教室・修繕工事等で使用できない場合がありますのでご了承ください。
- 器具の出し入れ・設置は、原則的に使用者で行っていただきます。初めての方や設置が困難な方はスタッフにお申し出ください。
- ご利用後は、モップ掛けをお願いいたします。

# 屋外運動場

30メートルまでのアーチェリー場として使用できるほか、フライングディスク、キャッチボール、サッカーの練習など多目的に利用できます。

## ○ 利用方法

「団体利用」または「個人利用」でご利用いただけます。

### ■ 団体利用

- ・事前に予約が必要です。

### ■ 個人利用

- ・団体利用中は、個人利用はできません。
- ・利用当日に受付でお申込ください。
- ・共用でのご利用になります。貸切りはできません。
- ・火、木、土、日曜日は、午前・午後はアーチェリー専用の利用となります。
- ・上記以外の時間は、アーチェリー以外のスポーツでのご利用となります。

## ○ 時間区分

|        | 午前         | 午後          | 夜間          |
|--------|------------|-------------|-------------|
| 平日・土曜日 | 9:00～12:00 | 13:00～17:45 | 18:00～20:45 |
| 日曜・祝日  |            |             | —           |

## ○ 利用時の注意事項

- 着替えが必要な場合は体育室の更衣室をご利用ください。
- 屋外運動場のスポーツ用具の貸し出しは、体育室で行っております。  
ただし、アーチェリーの弓具の貸出はしていません。
- 利用状況によっては、できない種目もありますので、スタッフにご相談ください。
- 屋外運動場にスタッフは常駐しておりません。[許可書]は指導員室に提出してください。
- 雷や大雨等悪天候時は利用を一時中断する場合があります。
- 熱中症予防のため、WBGT(暑さ指数)が 31 度を超えた場合については、利用を一時中断いたします。

# 卓球室

一般卓球台、サウンドテーブルテニス（視覚障がい者の卓球）用台を常時備えています。卓球練習機もあり、初めての人でも気兼ねなく練習できます。

## ○ 利用方法

個人利用のみとなります。

スタッフとプレーしていただく「指導」、もしくは介護人等とプレーしていただく「貸し台」をお選びいただきます。また、サウンドテーブルテニス（STT）用台もご用意しております。

- ・利用当日に受付でお申込ください。
- ・下記の2つのご利用方法があります。

①『指導』： スタッフ（1名）がヒッティングパートナー等を行います。（1回30分）

※『指導』については、同時間に2組までとします。

②『貸し台』： 卓球台1台を貸切りでご利用できます。（1回60分）

※ ⑧ 17:15～17:45のみ30分とします。

STT専用台は別館の研修室Ⅱでのご利用となります。

## ○ 時間区分

下記の時間区分で入れ替え制となります。

| 利用方法 | 貸し台 |       |   | 指導 又は 兼用台 |   |               |
|------|-----|-------|---|-----------|---|---------------|
| 時間枠  | ①   | 9:10  | ～ | 10:10     | ① | 9:10 ～ 9:40   |
|      |     |       |   |           | ② | 9:40 ～ 10:10  |
|      | ②   | 10:10 | ～ | 11:10     | ③ | 10:10 ～ 10:40 |
|      |     |       |   |           | ④ | 10:40 ～ 11:10 |
|      | ③   | 11:10 | ～ | 12:10     | ⑤ | 11:10 ～ 11:40 |
|      |     |       |   |           | ⑥ | 11:40 ～ 12:10 |
|      | ④   | 13:15 | ～ | 14:15     | ⑦ | 13:15 ～ 13:45 |
|      |     |       |   |           | ⑧ | 13:45 ～ 14:15 |
|      | ⑤   | 14:15 | ～ | 15:15     | ⑨ | 14:15 ～ 14:45 |
|      |     |       |   |           | ⑩ | 14:45 ～ 15:15 |
|      | ⑥   | 15:15 | ～ | 16:15     | ⑪ | 15:15 ～ 15:45 |
|      |     |       |   |           | ⑫ | 15:45 ～ 16:15 |
|      | ⑦   | 16:15 | ～ | 17:15     | ⑬ | 16:15 ～ 16:45 |
|      |     |       |   |           | ⑭ | 16:45 ～ 17:15 |
|      | ⑧   | 17:15 | ～ | 17:45     | ⑮ | 17:15 ～ 17:45 |
|      |     |       |   |           | ⑯ | 17:45 ～ 18:15 |
|      | ⑨   | 17:45 | ～ | 18:45     | ⑰ | 18:15 ～ 18:45 |
|      |     |       |   |           | ⑱ | 18:45 ～ 19:15 |
|      | ⑩   | 18:45 | ～ | 19:45     | ⑲ | 19:15 ～ 19:45 |
|      |     |       |   |           | ⑳ | 19:45 ～ 20:15 |
|      | ⑪   | 19:45 | ～ | 20:45     | ㉑ | 20:15 ～ 20:45 |
|      |     |       |   |           | ㉒ | 20:15 ～ 20:45 |

平日・土曜日のみ

※ 2回目以降のご利用については、開始時間になってもご予約が入っていない枠のみご利用いただけます。（何回でも可）



## ○ 持ち物

室内用シューズ、運動に適した服装 など

※ 土足での利用はお断りします。

※ 卓球ラケット、ピン球は無料で貸出いたします。

## ○ 利用時の注意事項

- STT 台の「貸し台」をご利用の方は、総合受付で「許可書」を受取り、別館のスタッフに提出後、研修室Ⅱでご利用ください。
- 利用は利用許可時間内に行ってください（利用時間には準備及び片付け等に要する全ての時間が含まれます）。
- 卓球室内の更衣室をご利用ください。
- 運動に適したウェアと室内用シューズをご用意ください。（室内用シューズの貸出しはしていません。）
- 食べ物の持込はできません。飲み物は蓋のある容器をご利用ください。

# 会議室・研修室

会議室は PC プロジェクタ、DVD、ビデオデッキなどを備えています。間仕切りにより 3 室に分割できます。研修室 I は 10 畳の和室が 2 部屋あり、会議・会合の場として使用できます。

## ○ 利用方法

団体利用のみとなります。個人でのご利用はできません。

|         |              |
|---------|--------------|
| 会議室 I   | 収容人数 32～48 人 |
| 会議室 II  | 収容人数 32～48 人 |
| 会議室 III | 収容人数 24～36 人 |

|           |                                   |
|-----------|-----------------------------------|
| 研修室 I（和室） | 床は畳で 20 畳程の広さ、座卓あり ※ふすまによる 2 分割可能 |
| 研修室 II    | ご使用できません（※当面の間、卓球室として使用します）       |

※ 会議室 I～III は移動式パーテーションが設置されており、パーテーションを開けば各部屋をつなげて広く使えます。（I～IIIをつなげて使用した場合、収容人数は約 88～132 名）

## ○ 利用時間

|        |            |
|--------|------------|
| 平日・土曜日 | 9:00～21:00 |
| 日曜・祝日  | 9:00～18:00 |

## ○ 備え付け備品

|           |                                                                                                                 |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 会議室 I     | テーブル（16 本）、イス（48 脚）、<br>ホワイトボード（壁面タイプ）、マイクセット、ラジカセ<br>演台、液晶プロジェクター（EPSON EB-2142W 1 台）、<br>スクリーン（自動昇降）、ピアノ（1 台） |
| 会議室 II    | テーブル（16 本）、イス（48 脚）、<br>ホワイトボード（キャスタータイプ）、マイクセット、ラジカセ                                                           |
| 会議室 III   | テーブル（12 本）、イス（36 脚）、<br>ホワイトボード（壁面タイプ）、マイクセット、ラジカセ                                                              |
| 研修室 I（和室） | 座卓、座布団                                                                                                          |

※ 備え付けの備品については、他の部屋に移動はできません。使用したい備品がある部屋をご予約ください。

## ○ 利用時の注意事項

- 会場設営・レイアウト変更は、使用者で行ってください。  
変更された場合は、使用後に必ず元のレイアウトにお戻しください。
- 廊下等の共用スペースに、テーブル・イス・荷物等を置かないでください。

- 建物、備品類の紛失や破損は使用者において弁償していただきます。
- 会議室の利用に伴う同室内での食事は可能ですが、研修室での食事は禁止いたします。
- 勧誘活動・営利活動を伴う使用は禁止いたします。
- 施設管理者の許可なく、寄付金品の収受、物品の販売、陳列、飲食物の販売、提供をしないでください。
- 会議室の壁に釘・画鋸・テープなどの使用は禁止となっております。また、許可なく館内に看板・ポスター等を設置しないでください。
- 他の会議室利用者の迷惑となる大きな音を出す行為等をご遠慮願います。
- ごみは原則としてお持ち帰りください。

# 屋内プール

25 メートル 6 レーンの室内温水プールです。1・2 レーンはスロープからも入水でき、他のレーンより 40 センチ浅くしてありますので安心して泳いでいただけます。採暖室も設置しています。

## ○ 利用方法

「団体利用」または「個人利用」でご利用いただけます。

### ■ 団体利用

団体でのご利用方法は以下の 2 つがあります。

- ① 占有利用    1 レーンを貸切でご利用できます。  
※使用レーンの指定はできません。
- ② 共用利用    他の利用者と共用でのご利用となります。  
※レーンの貸切はできません。

### ■ 個人利用

- ・利用当日に受付でお申込ください。

## ○ 利用時間

### ■ 団体利用 占有利用

下記の時間枠からお選びください。 ※各時間枠に 1 団体まで

|        |                |                 |                 |                 |                 |                 |                              |
|--------|----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|------------------------------|
| 平日・土曜日 | 9:30～<br>10:45 | 10:45～<br>12:00 | 12:00～<br>13:15 | 13:15～<br>14:30 | 14:30～<br>15:45 | 15:45～<br>17:00 | 17:00～20:30 の内、<br>1 時間 15 分 |
| 日曜・祝日  | —              | —               | —               | —               | 15:00～<br>16:15 | 16:15～<br>17:30 | —                            |

### ■ 団体利用 共用利用

下記の時間帯の内、2 時間までのご利用となります。 ※同時刻帯に 2 団体まで

|        |            |
|--------|------------|
| 平日・土曜日 | 9:00～20:30 |
| 日曜・祝日  | 9:00～17:30 |

※上記の時間は入水できる時間です。

### ■ 個人利用

|        |            |
|--------|------------|
| 平日・土曜日 | 9:00～20:30 |
| 日曜・祝日  | 9:00～17:30 |

※上記の時間は入水できる時間です。

## ○ 持ち物

スイムキャップ、水着（ラッシュガード可）

## ○ プール内で使用できるもの

次の用具を無料で貸出しています。

- ・浮き輪
- ・ビート板、プルブイ
- ・ヌードル
- ・ヘルパー
- ・パドル
- ・フィン

※ パドルとフィンについては、混み具合等により利用できない場合がありますのでスタッフの指示に従ってください。

※ 形状により使用をお断りする場合がありますのでご了承ください。

※ その他プラスチック製品・金属製品、硬い物は万が一接触した際、大変危険ですのでご利用いただけません。

※ アクアシューズをご使用いただけます。（貸出はしておりません）

## ○ 利用時の注意事項

- 「個人使用承諾書〔許可書〕」は、入水前にプール受付でスタッフにお渡しください。
- プールへは、入口で履きものを脱いでからお入りください。
- プールに入水する場合は、必ずスイムキャップを着用してください。  
止む得ない事情によりスイムキャップを着用できない方はスタッフにご相談ください。  
（貸し出しは行っておりませんのでご注意ください）
- 水着以外のTシャツや短パン等での入水はできません。
- 管理上、他の利用者に不快感を与える水着を着用していると判断した場合には、ご利用を制限させていただきます。
- 刺青、タトゥーがある方は、ラッシュガード、テーピング等で隠してのご利用をお願いいたします。
- スマートウォッチを着用して入水する場合はシリコンバンドの装着が必要です。  
シリコンバンドを装着していない時計や、その他アクセサリは必ず外してご利用ください。
- 車いすを使用する方は、プール通路に備え付けのプール用車いすをご利用ください。
- シャワーで化粧や整髪料をきれいに落とし、からだをよく洗ってから入水してください。
- プールサイドは、専用のはきもの（ビーチサンダルなど）以外は脱いでください。
- プールサイドを走ったり、飛び込みなどの危険な行為はしないでください（飛び込みの練習を希望する場合は、スタッフにご相談ください）。
- 食べ物の持込はできません。飲み物は蓋のある容器をご利用ください。
- 許可なくカメラ・ビデオ等の撮影はできません。
- プール更衣室内にあるシャワー室では、石鹸・シャンプーを持ち込んでご使用いただけます。（貸し出しはしておりません）
- 更衣室内にドライヤーを設置しております。

# 屋外プール ※夏季期間のみの利用となります。期間は館内掲示等でお知らせします。

7メートル四方、60センチ～68センチの水深で、幼児でも水遊びが楽しめます。

## ○ 利用方法

「団体利用」または「個人利用」でご利用いただけます。

|          | 午前<br>(10:00～12:00) | 午後<br>(13:00～15:00) |
|----------|---------------------|---------------------|
| 平日       | 個人利用・団体利用           |                     |
| 土曜・日曜・祝日 | 個人利用のみ              |                     |

※上記の時間は入水できる時間です。

### ■ 団体利用

- ・事前に予約が必要です。
- ・共用スペースですので、貸切りはできません。

### ■ 個人利用

- ・利用当日に受付でお申込ください。

## ○ 持ち物

水着（ラッシュガード可）

## ○ プール内で使用できるもの

次の用具を無料で貸出しています。

・浮き輪                      ・ビート板                      ・ヌードル                      ・ヘルパー

※ 形状により使用をお断りする場合がありますのでご了承ください。

※ その他プラスチック製品・金属製品、硬い物は万が一接触した際、大変危険ですのでご利用いただけません。

※ アクアシューズをご使用いただけます。（貸出はしておりません）

## ○ 利用時の注意事項

- 屋外プールは、夏季期間（7月下旬～8月下旬）のみの利用となります（期間は館内掲示等でお知らせします）。
- 「個人使用承諾書〔許可書〕」は、入水前に屋外プール受付でスタッフにお渡しください。
- 別館の更衣室をご利用ください。
- 屋外プールへは、入口で履きものを脱いでからお入りください。
- 水着以外のTシャツや短パン等での入水はできません。
- 管理上、他の利用者に不快感を与える水着を着用していると判断した場合には、ご利用を制限させていただきますことがあります。

- 刺青、タトゥーがある方は、ラッシュガード、テーピング等で隠してのご利用をお願いいたします。
- スマートウォッチを着用して入水する場合はシリコンバンドの装着が必要です。  
シリコンバンドを装着していない時計や、その他アクセサリは必ず外してご利用ください。
- シャワーで化粧や整髪料をきれいに落とし、からだをよく洗ってから入水してください。
- プールサイドは、専用のはきもの（ビーチサンダルなど）以外は脱いでください。
- プールサイドを走ったり、飛び込みなどの危険な行為はしないでください。
- 食べ物の持込はできません。飲み物は蓋のある容器をご利用ください。
- 許可なくカメラ・ビデオ等の撮影はできません。
- 雷や大雨等悪天候時は利用を一時中断する場合があります。
- 熱中症予防のため、WBGT(暑さ指数)が 31 度を超えた場合については、利用を一時中断いたします。

# トレーニング室

エアロバイクやルームランナーなどの各種トレーニング機器を備えています。また、バランスボール、ストレッチポールなどの用具もあります。

## ○ 利用方法

- ・個人利用のみとなります。
- ・利用当日に総合受付でお申込みください。

|        | 午前         | 午後          | 夜間          |
|--------|------------|-------------|-------------|
| 平日・土曜日 | 9:00～12:00 | 13:00～17:45 | 17:45～20:45 |
| 日曜・祝日  |            |             | —           |

## ○ 持ち物

室内用シューズ、運動に適した服装 など

※土足での利用はお断りします。また、サンダル類での利用も禁止です。

## ○ トレーニング機器 ※設置機器は更新・入替などにより変更になる場合があります。

- |             |                   |              |
|-------------|-------------------|--------------|
| ・エアロバイク 3台  | ・レッグエクステンションカール   | ・ルームランナー 3台  |
| ・ニューステップ 2台 | ・レッグプレス           | ・ラットプル       |
| ・バタフライ      | ・ファンクショナルトレーナー    | ・トータルボディ     |
| ・ステッパー      | ・エルゴメーター          | ・レーサー用ローラー   |
| ・アブドミナルベンチ  | ・インナーサイ アウターサイ    | ・バックエクステンション |
| ・ダンベル       | ・マルチバーパスベンチ 2台    | ・スミスマシン      |
| ・肋木         | ・プラットホーム(ストレッチ用台) | ・パワーラック      |

## ○ 利用時の注意事項

- 初めて利用される方、器具等の取扱いがわからない方はスタッフにお気軽にお申し出ください。
- 運動に適したウェアと室内用シューズをご用意ください。(室内用シューズの貸出しはしていません。)
- 食べ物の持込はできません。飲み物は蓋のある容器をご利用ください。
- 携帯電話・音楽プレーヤー等の持ち込みは可能ですが、周りの方にご迷惑にならないようご注意ください。またトレーニング室内での通話はご遠慮ください。
- ストレッチ用マットをご利用の際は、シューズを脱いでご利用ください。
- トレーニングマシンに腰掛けたままでの休憩はお断りします。また、独占使用はできません。
- トレーニング器具のご使用は、1回につき30分以内とします。
- 私物を置いてのマシンの占有はご遠慮ください。
- マシン・器具・ストレッチエリアを使用後は、次の方のために、備え付けのタオルなどで汗を拭き、元へ戻してください。
- 初めてフリーウェイトをご利用される方はスタッフに必ずお申し出ください。
- トレーニング器具を使用後は、元の場所にお戻しください。



- トレーニング種目・スペースが重なった場合は、お互い譲り合ってお使いください。
- トレーニング経験の浅い方は無理のない重量でご利用ください。
- プレート使用時には、落下防止の為カラー（留め具）を使用してください。
- ダンベルを持つの素振りやシャドウボクシング、腕振りは大変危険ですのでお止めください。
- バーベル・ダンベル等はできるだけ静かにラックにお戻しください。（バウンド防止）
- 限度を超えた大声・奇声・言動など、他の方のご迷惑になるような行為はご遠慮ください。
- 器具（プレート等）を他の場所へ移動させる際は、スタッフに声をおかけください。

# ボウリング室

ノンガターシステムがついた4レーンを設置しています。※機器メンテナンスのため、レーンが制限される場合があります。

## ○ 利用方法

「団体利用」または「個人利用」でご利用いただけます。

### ■ 団体利用

- ・事前に予約が必要です。
- ・1～2レーンを貸切でご利用できます。(目安：1レーン6名程度)
- ・下記の時間帯の内、2時間まで(お一人様1ゲームまで)のご利用となります。

|          | 午前         | 午後          | 夜間          |
|----------|------------|-------------|-------------|
| 平日       | 9:00～12:00 | 13:00～18:00 | 18:00～21:00 |
| 土曜・日曜・祝日 | 団体利用はできません |             |             |

#### 【団体利用の制限について】

下記の期間は、ボウリング室の混雑が予想されるため、団体利用を制限させていただきます。

- ◇ 夏季期間 7月21日～8月31日 ※団体利用はできません。
- ◇ 冬季期間 12月25日～1月7日 ※団体利用はできません。
- ◇ 春季期間 3月25日～4月7日 ※団体利用はできません。

### ■ 個人利用

- ・利用当日に受付でお申込ください。
- ・下記の時間帯の内、1回1ゲームでのご利用となります。(平日は4回まで、土日祝は2回まで)

|        | 午前         | 午後          | 夜間          |
|--------|------------|-------------|-------------|
| 平日・土曜日 | 9:00～12:00 | 13:00～18:00 | 18:00～21:00 |
| 日曜・祝日  |            |             | —           |

※20:30で受付終了となります。(※日曜・祝日は17:30まで)

## ○ 持ち物

運動に適した服装 など

ボウリングシューズは無料で貸し出しいたします。

## ○ 利用時の注意事項

- レーンの指定はできません。
- 貸し靴を利用される場合は、靴擦れ防止や衛生面から必ず靴下を着用してください。
- ボウリングシューズはアプローチとその手前の待機エリアのみで使用してください。トイレに行く際は靴を履き替えてください。
- 貸し靴(ボウリングシューズ)は使用後に消毒を行いますので、返却BOXに入れてください。
- 食べ物の持込はできません。飲み物は蓋のある容器をご利用ください。

- ボールを転がさずに、前方へ放り投げる投球はご遠慮ください。レーンを痛める原因となります。
- 隣のレーンの人と同時に投球すると事故につながる危険がありますので、隣で投球動作に入っている時はアプローチに上がらずに投球し終えるのをお待ちください。
- アプローチとレーンの境界にある「ファウルライン」を踏み超えて投球しないでください。  
レーン上にはレーン・ボール保護のためオイルが塗っており、オイルが靴の裏に付着すると足下が滑りやすくなり危険です。

# 小体育室

トランポリンやマットを常設し、各種遊具（ボール、一輪車、フラフープ）を多彩に揃えていますので、仲間や家族と一緒に自由に遊ぶことができます。

## ○ 利用方法

「団体利用」または「個人利用」でご利用いただけます。

|       | 午前<br>(9:00～12:00) | 午後<br>(13:00～17:45) | 夜間<br>(17:45～20:45) |
|-------|--------------------|---------------------|---------------------|
| 平日    | 個人・団体              | 個人・団体               | 個人・団体               |
| 土曜日   | 個人利用のみ             | 個人利用のみ              | 個人・団体               |
| 日曜・祝日 | 個人利用のみ             | 個人利用のみ              | —                   |

### ■ 団体利用

- ・事前に予約が必要です。
- ・共用スペースですので、貸切りはできません。

### ■ 個人利用

- ・利用当日に総合受付でお申込みください。

※ 混みあっているときは、お互い譲り合って、マナーを守ってご利用ください。

※ 種目によっては、込み具合等により利用できない場合がありますのでスタッフの指示に従ってください。

※ 個人使用の方には、次のスポーツ用具を無料で貸出しています。

バスケットボール、バレーボール、ソフトバレーボール、  
バドミントン（ラケット、シャトル）、野球（ボール、グローブ）、  
フライングディスク（ディスク、ゴール）、ボッチャ用道具一式 など

## ○ 利用時の注意事項

- お着替えが必要な場合は体育室の更衣室をご利用ください。
- 衣類、持物の紛失盗難についての責任は一切負いませんので、各自で十分な保管をしてください。
- 大会・教室・修繕工事等で使用できない場合がありますのでご了承ください。
- 器具の出し入れ・設置は、原則的に使用者で行っていただきます。初めての方や設置が困難な方はスタッフにお申し出ください。

# 遊戯室

リラックスルームです。気に入ったおもちゃで自由に遊ぶことができます。柔道の練習もできます。

## ○ 利用方法

「団体利用」または「個人利用」でご利用いただけます。

|       | 午前<br>(9:00～12:00) | 午後<br>(13:00～17:45) | 夜間<br>(17:45～20:45) |
|-------|--------------------|---------------------|---------------------|
| 平日    | 個人・団体              | 個人・団体               | 個人・団体               |
| 土曜日   | 個人利用のみ             | 個人利用のみ              | 個人・団体               |
| 日曜・祝日 | 個人利用のみ             | 個人利用のみ              | —                   |

### ■ 団体利用

- ・事前に予約が必要です。
- ・共用スペースですので、貸切りはできません。

### ■ 個人利用

- ・利用当日に総合受付でお申込みください。

※ 混みあっているときは、お互い譲り合って、マナーを守ってご利用ください。

※ 種目によっては、混み具合等により利用できない場合がありますのでスタッフの指示に従ってください。

## ○ 利用時の注意事項

- 大会・教室・修繕工事等で使用できない場合がありますのでご了承ください。