

## 利用方法等の取扱いについて(お知らせ)

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8年4月1日(水)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分からです。

### 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・ファックスにて、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。体育室の空き状況は、ホームページでも確認できます。

■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(会議室はスタッフへのお渡しは不要です)。
- 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・土曜日は午後8時30分まで、日曜日・祝日は午後5時30分までです。
- 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、卓球室は時間枠の申込制、体育室・ボウリング室・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お呼び出しいたします。
- 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すべての時間が含まれます)。
- 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、ご来館の前に当センター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(100円リターン式)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、プール、トレーニング室と体育室の男子更衣室手前に設置している共同更衣室および別館のトイレをご利用ください。
- ゴミはすべてお持ち帰りください。
- 館内では許可のない撮影はできません。
- 館内でのお食事は、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(更衣室を含む1階のスポーツエリアでの食事はできません)。
- 体育室・トレーニング室・卓球室をご利用の際には、室内用シューズが必要です。各自ご持参ください(室内用シューズの貸出はありません)。また、ボウリング室では、ボウリングシューズを貸出しますが、靴下の着用が必要です。
- 医務室で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。
- 閉館時間までに退館してください。(平日は午後9時、日曜・祝日は午後6時)
- スタッフの指示には必ず従ってください。
- イベント・修繕工事等で、各施設が使用できないことがあります。その場合は、事前にホームページ等でお知らせします。

#### **駐車場**

- 当センター利用以外の目的での駐車はご遠慮ください。
- ご利用時間は午前8時45分から午後9時15分までです(日曜・祝日は午後6時15分まで)。それ以降の出庫はできませんのでご注意ください。(駐車場内に無断駐車の車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。

## 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(バスケットボールコート一面)またはその半面をお選びいただけます。(時間区分 1 枠まで)

	平日・土曜	日曜・祝日
午前	9:00~12:00	9:00~12:00
午後①	13:00~15:30	13:00~15:30
午後②	15:30~18:00	15:30~17:45
夜間	18:00~20:45	閉室

### ■個人利用

- ・利用当日に受付でお申込みください。
- ・上記の時間枠のうち、団体利用やスポーツ教室等がない時間帯を個人利用枠としてご利用いただけます。(利用可能な時間帯については、事前にお問い合わせください)
- ・共用とし、個人利用での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)がパートナーとなり、スポーツ指導等を行います。(30 分間)  
※『指導』については、同時に 1 組までとします。  
※ 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)、  
フットサル(ボール、ゴール)／フライングディスク用具／グローブ・ボール／ボッチャ用具一式 など

## 利用時の注意事項

- 体育室内に更衣室があります(シャワー設備はありません)。
- 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ありません)。
- 食べ物の持込みはできません。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、利用時間内に、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みください。
- ・共用とし、個人利用での貸切りはできません。
- ・曜日と時間区分によって、アーチェリー専用区分とその他スポーツの区分を次のとおり定めます。

	月	火	木	金	土	日
午前 9:00-12:00	その他	アーチェリー 専用	アーチェリー 専用	その他	アーチェリー 専用	アーチェリー 専用
午後 13:00-17:45						
夜間 18:00-20:45	その他	その他	その他	その他	その他	—

※水曜日が祝日で開館する場合は、その他スポーツの区分とします。

## 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出ちは、体育室で行います。ただし、アーチェリーの弓具の貸出しはしていません。
- 利用状況によっては、利用できない競技・種目もありますので、スタッフにご相談ください。
- スタッフは常駐しません。[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、ご利用を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 31.0 度を超えた場合は、供用を中止します。

## 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。配球マシンもあり、初めての人でも気兼ねなく練習できます。

### 利用方法

- ・個人利用のみで、団体予約はできません。
- ・利用内容に応じて、「指導」もしくは「貸し台」をお選びいただきます。
- ・利用当日に受付でお申込みください。

	時間(1回)	内容
指導	30分	スタッフがパートナーとなります ※同時に2組まで
貸し台	60分 ※17:15からのみ30分	卓球台1台を個人またはグループでご利用できます ※サウンドテーブルテニスのご利用は、別館研修室Ⅱをご案内します

※卓球台は5台あり、1台を指導台、3台を貸し台、残りの1台をどちらでも利用可能な兼用台として運用します。

### 時間区分

下記の時間区分で入替え制となります。

利用区分	指導または兼用台【1回30分】	貸し台【1回60分】
午前	9:10~9:40	9:10~10:10
	9:40~10:10	
	10:10~10:40	10:10~11:10
	10:40~11:10	
	11:10~11:40	11:10~12:10
	11:40~12:10	
午後	13:15~13:45	13:15~14:15
	13:45~14:15	
	14:15~14:45	14:15~15:15
	14:45~15:15	
	15:15~15:45	15:15~16:15
	15:45~16:15	
	16:15~16:45	16:15~17:15
	16:45~17:15	
夜間 (平日・土曜のみ)	17:15~17:45	17:15~17:45(30分)
	17:45~18:15	17:45~18:45
	18:15~18:45	
	18:45~19:15	18:45~19:45
	19:15~19:45	
	19:45~20:15	19:45~20:45
	20:15~20:45	

※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しいたします。

### **利用時の注意事項**

- サウンドテーブルテニスの「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をご利用ください。
- 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ありません)。
- 食べ物の持込みはできません。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、プロジェクタ、DVD 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

団体利用のみ可能です。個人でのご利用はできません。

## 利用時間

平日・土曜日 9:00～21:00

日曜・祝日 9:00～18:00

## 各室の仕様及び備付け備品

	収容目安人数	備品 ※他の部屋への移動はできません	その他
会議室 I	48 人まで	長机(16 台)、イス(48 脚)、ピアノ(1 台)、ホワイトボード(壁面タイプ)、マイクセット、ラジカセ 演台、スクリーン(自動昇降)、液晶プロジェクタ(Epson EB-2142W1 台)	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、収容目安人数は 132 名まで)
会議室 II	48 人まで	長机(16 台)、イス(48 脚)、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	36 人まで	長机(12 台)、イス(36 脚)、ラジカセ、ホワイトボード(壁面タイプ)、マイクセット、	
研修室 I (和室)	20 人程度 (20 畳程度)	座卓、座布団	ふすまによる 2 分割が可能
研修室 II	不可	サウンドテーブルテニス台	当面の間、卓球室として使用します

## 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。
- 研修室での食事は禁止です。
- 勧誘活動・営利活動を伴う使用は禁止です。
- 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。
- 各部屋での釘・画鋲・テープなどの使用は禁止です。また、看板・ポスター等の無許可での設置も禁止です。
- 他の利用者の迷惑となる行為(大きな音を出す等)は、ご遠慮ください。
- ごみは原則としてお持ち帰りください。

# 屋内プール

スロープからも入水できる、25 メートル 6 レーンの室内温水プールです。水深は、スタート・ターン側 120 センチ、中央部 150 センチで、すり鉢状に中央が深くなっています。1・2 レーンは、その水深より 40cm 浅くしてあります。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 専用利用 1 レーンを貸切りでご利用できます。  
※使用レーンの指定はできません。
- ② 共用利用 他の利用者と共にご利用となります。  
※レーンの貸切りはできません。

### ■個人利用

・利用当日に受付でお申込みください。

## 利用時間

	【専用】団体利用	【共用】団体利用	個人利用
午前	9:30~10:45 10:45~12:00	9:00~12:00 のうち、 2 時間まで	9:00~20:30 の間で、 自由にご利用 いただけます。 ※日曜・祝日は 17:30 まで
午後	12:00~13:15 13:15~14:30 14:30~15:45 15:45~17:00	13:00~20:30 のうち、 2 時間まで	※日曜・祝日は 17:30 まで
夜間 (平日・土曜日のみ)	17:00~20:30 のうち、 1 時間 15 分		

※専用利用は、同時間帯に 1 団体まで。共用利用は、同時間帯に 2 団体まで。

※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)、タオル、必要に応じてゴーグルなど

### 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。

※用具を持ち込みされる場合は、形状により使用をお断りする場合も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(貸出はありません)。

### 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(プール専用のサンダル等は着用可能です)。

■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。

※やむを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。  
(貸出はあ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。

■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くことがあります。

■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。

シリコンバンド等を装着していない時計や、その他アクセサリー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。

■プールサイドの走行、飛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)。

■食べ物の持込みはできません。飲み物は蓋のある容器をご利用ください。

■許可のない撮影はできません。

■プール更衣室内にあるシャワー室では、石鹼・シャンプーを持ち込んでご使用いただけます。(貸し出しありません)

■更衣室内にドライヤーを設置しております。

■小学4年生以下の児童のご利用には、保護者または介護人(16歳以上)の方の同伴での入水が必要です。

※保護者または介護人(16歳以上)1名につき、児童2名まで。(付き添う児童のそばから離れないうようお願いします)

# 屋外プール【夏季限定】

※夏季期間のみの利用可能です。

7メートル四方の浅型プールです。水深は、60センチ～68センチで、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。

	平日	土曜・日曜・祝日
午前 10:00-12:00	個人利用 団体利用	個人利用のみ
午後 13:00-15:00	個人利用 団体利用	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。
- ・共用とし、貸切りはできません。

### ■個人利用

- ・利用当日に受付でお申込みください。

## 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

※用具を持ち込みされる場合は、形状により使用をお断りする場合も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。(貸出ではありません)

## 利用時の注意事項

- 夏季期間(7月下旬～8月下旬)のみ利用可能です。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。
- 別館のシャワー室をご利用ください。
- 屋外プール入口で、履きものを脱いでからお入りください(プール専用のサンダル等は着用可能です)。

- 水着以外のTシャツや短パン等での入水はできません。
- 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くことがあります。
- 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。  
シリコンバンド等を装着していない時計や、その他アクセサリー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。
- 食べ物の持込みはできません。飲み物は蓋のある容器をご利用ください。
- 許可のない撮影はできません。
- 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。
- 次の場合は、供用を中止します。
  - ・水温 22 度以下の場合、もしくは水温と気温を足して 50 度以下の場合
  - ・WBGT(暑さ指数)が 31.0 度以上かつ水温が 33 度以上の場合

# 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、ストレッチポール、バランスディスクなどの用具もあります。

## 利用方法

- ・個人利用のみで、団体予約はできません。
- ・利用当日に総合受付でお申込みください。

## 利用時間

	平日・土曜	日曜・祝日
午前	9:00~12:00	9:00~12:00
午後	13:00~17:45	13:00~17:45
夜間	17:45~20:45	(閉室)

## 持ち物

室内用シューズ、運動に適した服装 など

※土足や裸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(かかとが覆えるタイプの靴をご持参ください)。

## トレーニング機器

	名称
機器類	エアロバイク(3台)
	ルームランナー(3台)
	レッグエクステンションカール
	ニューステップ(2台)
	バタフライ
	レッグプレス
	ファンクショナルトレーナー
	ラットプル
	トータルボディ
用具	ダンベル／トレーニングチューブ類／メディシンボール 他
その他	プラットホーム(ストレッチ用台)／肋木 他

※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。

## 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ありません)。

- 食べ物の持込みはできません。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。
- 私物を置いてのトレーニングマシンの占有はご遠慮ください。
- マシン・器具・ストレッチャエリアを使用された後は、次の方のために、備え付けのペーパータオルなどで汗を拭き、重量などを元へ戻してください。
- 初めてフリーウエ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。
- ダンベルを持って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禁止です。
- 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。
- 15歳以下の方のご利用につきましては、安全管理上、ご本人1名につき、介助者1名(18歳以上)の同伴が必要です。また、一部ご利用できないマシンがありますので、指導員にご相談ください。

# 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。

	平日	土曜	日曜・祝日
午前 9:00-12:00	個人利用		個人利用のみ
午後 13:00~18:00	団体利用	個人利用のみ	
夜間 18:00~21:00 (平日・土曜日のみ)			(閉室)

## ■団体利用

- ・事前に予約が必要です。
- ・1~2 レーンを貸切りでご利用できます。(人数の目安:1 レーン 6 名程度)
- ・利用時間は、上記時間帯の内、2 時間以内もしくは 1 人 1 ゲームまでです。

## 【利用制限について】

次の期間は、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

◇冬季期間 12月 25 日~1月 7 日

◇春季期間 3月 25 日~4月 7 日

※上記期間は目安です。実際に制限する期間は館内掲示等でお知らせします。

## ■個人利用

- ・利用当日に受付でお申込みください。
- ・上記時間帯の内、1 回 1 ゲームをご利用いただけます。ただし、平日は合計 4 回まで、土日祝は合計 2 回までとします。
- ・午後 8 時 30 分で受付を終了します。(日曜・祝日は午後 5 時 30 分まで)

## 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出しいたします。

## 利用時の注意事項

- プレーする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の使用は、アプローチとその手前の待機エリアのみとし、トイレに行く際は、靴を履き替えてください。
- 貸し出したボウリングシューズは、使用後に消毒を行いますので、返却ボックスに入れてください。
- 食べ物の持込みはできません。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あり、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

エアトランポリンを常設し、各種遊具(ボール、一輪車、フラフープ)を揃えていますので、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。

	平日	土曜	日曜・祝日
午前 9:00-12:00	個人利用	個人利用のみ	個人利用のみ
午後 13:00-17:45	団体利用		
夜間 17:45-20:45 (平日・土曜日のみ)		個人利用 団体利用	(閉室)

### ■団体利用

- ・事前に予約が必要です。
- ・共用とし、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。
- ※混雑状況により、利用内容を制限する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／ソフトジムボール／バドミントン(ラケット、シャトル)／  
グローブ・ボール／フライングディスク(ディスク、ゴール)／ボッチャ用具一式 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、持ち物の紛失・盗難についての責任は一切負いませんので、各自で保管をしてください。

# 遊戯室

リラックスルームです。備え付けのおもちゃで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。

	平日	土曜	日曜・祝日
午前 9:00-12:00	個人利用	個人利用のみ	個人利用のみ
午後 13:00-17:45		個人利用 団体利用	(閉室)
夜間 17:45-20:45 (平日・土曜日のみ)	団体利用		

### ■団体利用

- ・事前に予約が必要です。
- ・共用とし、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。
- ※混雑状況により、利用内容を制限する場合がありますので、スタッフの指示に従ってください。