

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「初回者実技講習会」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「実技講習会」を受講していただきます。**
- ◇**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。(新高校生は4月1日より受付できます。)
- ◇**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「**実技講習会**」の中から、ご都合の良い時間をお選び頂き、**開始時刻迄**に体育館窓口までお越し下さい。※開始時間を過ぎますと、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、「**実技講習会**」の**み**のご参加は、**お断りさせていただきます。**
- ◇「**実技講習会**」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。
- ◇「**実技講習会**」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

- 通常
- ◇火～土曜日(祝) 9:00～21:00
 - ◇日曜日 9:00～17:00
 - ◇月曜日 休館日
- 月曜祝日
- ※直近の平日が休館日
 - ※休館日の前日のみ17:00閉館
 - ※祝日前日の日曜日は21:00閉館

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

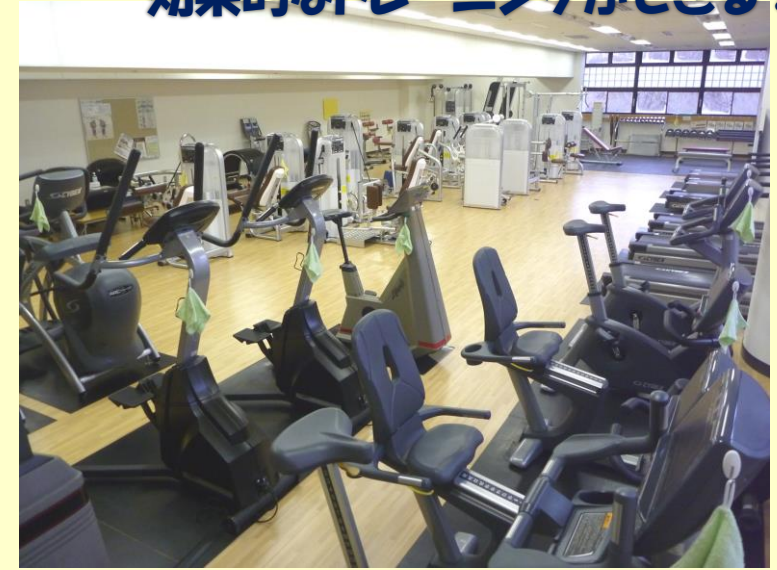
区分		1時間以内	2時間以内	ロッカー
市内 (在学・在勤含む)	一般	210円	410円	100円玉 リターン式 (無料)
	高校生・大学生	120円	240円	
市外	一般	310円	620円	
	高校生・大学生	180円	360円	

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

