

トレーニングルームご利用のご案内

1. 利用時間

- ・ AM8：00～PM22：15（最終受付PM21：30）
- ※ 22：30には館内からご退場ください。

2. 必ずチケットを購入してください。

- ・ 現金→券売機 ・回数券→総合受付
- ・ 1回 400円（3時間）
- ※ 15歳以上（中学生を除く）の方からご利用頂けます。

3. 必要な持ち物

- ・ 室内履き（土足・外履きでのご利用はできません。）お忘れの場合はご利用頂けません。
- ※ 室内履きの貸し出しは行っていません。
- ・ トレーニングに適した服装
- ※ ジーンズ等の伸縮性のないもの、ベルト着用のズボン等ではご利用頂けません。

4. 更衣室内にはコインロッカー（100円返却式）、シャワーを備えてあります。

（シャンプー・石鹸などの利用不可です。）ロッカーご利用の際には必ず鍵をかけてください。

アクセサリ・現金等の貴重品は1F総合案内前にあります貴重品ロッカー（無料）をご利用下さい。

5. 飲料水の持ち込みについて、ペットボトル・水筒のようなフタがしっかりしまるものは可能ですが、缶・パックはこぼす可能性があるため、持ち込み不可です。

その他

- ・ トレーニングルーム内での携帯電話の使用は、他のお客様へのご迷惑になりますので、ご遠慮ください。なお、御利用の際はロビーを御利用ください。
- ・ トレーニング中は、十分に水分補給を行ってください。

その他ご不明な点は、お気軽にスタッフまでお問い合わせください。

荒川総合スポーツセンター

TEL03-3802-3901