

◆オーエンス健康プラザ 利用上の注意◆

○健康管理のため、運動前後には体調確認として血圧測定を行ってください。

(測定値の判定は備付けの血圧表でご確認ください。)

○安全に運動をしていただくため、以下の症状がある場合は運動を休止するかスタッフまでご相談ください。

血圧や脈拍が平常よりも高い、胸の痛みや動悸、ひどい疲労感、めまい、なんとなく体調が悪い、腰や膝などの関節がひどく痛む、 など。

○空腹や食事直後の運動は避けましょう。

○心臓病や腎臓病などの持病をお持ちの方や運動制限のある方は医師の指示に従ってください。また当施設は稲城市民の健康増進の役割を担うため、ご利用の方に既往歴を伺うことがありますのでご了承ください。

○利用カードはご来館の際は必ずご持参ください。ご利用時ご提示が必要になります。

○酒気を帯びてのご利用、入墨（タトゥなどのファッション系含）等のある方はご利用できません。

○館内は全面禁煙です。

○館内での食事はできません。水分補給用の飲料水はお持込できます。飲料水をお持込みになる場合は缶やビンは避け、水筒やペットボトルなど蓋のついた容器をご利用ください。

○お荷物は更衣室内のロッカーをご利用ください。

○貴重品などの持ち込みはご遠慮ください。やむを得ず持ち込む場合は各自の責任で保管してください。

(盗難や紛失などについては一切の責任は負いません) ※貴重品ロッカーをご利用の際はフロントにお申し出ください。)

○入館の手続きを済ませてからロッカーをご利用ください。ご利用時間は更衣を含めフロントでの退館手続きまでの時間です。

○入館後は勝手に施設外へ出ることはできません。施設外へ出る場合は退館手続きをしてください。駐車場やアトリウムへご用事のある方は、必ずフロントスタッフにお声掛けをお願いいたします。

○一年に一度、登録月に登録内容の確認をしております。

○住所や緊急連絡先、新たな既往等登録時に申込用紙にご記入された内容に変更がある場合はお知らせください。

○お車でのご来館の方は、駐車券をフロントでご提示ください。割引手続きをいたします。(対象：稲城市立病院 駐車場・大丸公園駐車場) また自転車やバイクでご来館される方は稲城市立病院側の駐輪場をご利用ください。

○当日券・教室参加者用ロッカーキー等のカードや鍵等を紛失した場合は弁償していただくこととなりますので、紛失には十分ご注意ください。

○パーソナルトレーナーなどによる営利目的の運動指導行為などはご遠慮ください。スタッフが運動指導行為に気付いた場合は確認のためお声掛けをさせていただきます。

○1回型有料教室は当日開始時刻の20分前の受付です。3ヶ月継続のコース型教室は事前に広報いなぎに募集が掲載されますのでお申込みしていただいた方(定員以上は抽選)がご参加いただけます。

○トレーナーやプール監視員などのスタッフからの指示があった場合は従ってください。

○館内及び敷地内でのお客様同士のトラブルに関して、当施設は一切責任を負いません。迷惑行為や暴力(暴言)行為など、施設の秩序を乱す行為があった際は、警察に協力を依頼する場合がございますのでご了承ください。

○保護者について

8歳以下の幼児・児童には保護者の同伴が必要です。保護者は16歳以上の方を対象とし、保護可能人数は保護者1名に対し8歳以下の子供2名までになります。

保護者の方は必ずお子様とプールに入水していただき保護者の手の届く範囲内でお子様につき添ってください。

○9歳から15歳までの子供の夜間利用について（※当施設では15歳までを「子供」としております）

9歳から15歳までの子供は18時までは子供だけご利用ができます。安全・風紀上の理由により**18時以降のご利用の場合は保護者の付添いが必要になります**ので保護者の方は以下の方法で付添ってください。

①プールと一緒に利用 ②プールサイドでの見守り(水着着用) ③見学ラウンジでの見守り

見学ラウンジでの見守りの場合はフロントでの手続きがあります。お子様のご利用中は常に見守りをさせていただき帰宅することはできません。また同時にトレーニングジムなど施設利用もできませんのでご了承ください。

○障害者の方は施設利用料金、駐車料金が無料になります。障害者手帳をお持ちください。

(障害者手帳に有効期限のある方は更新の際はフロントでお知らせください。)

○障害者の方で障害者用更衣室をご利用になる場合は必ずフロントでお声掛けください。

○障害者の付添いについて

障害者の方がお一人で施設をご利用いただけない場合には介助として付添いを付けることをお願いしております。付添いの方の料金は無料となります。1名では介助が困難な場合は2名まで無料で付添いしていただくことができます。付添いの方は**障害者の方の介助、見守りのみ**お願いしております。一緒に施設のご利用はできませんのでご注意ください。異性の付添いになる場合は安全上の理由として障害者用の更衣室を必ず一緒にご利用していただき、分かれての浴室利用はご遠慮いただいておりますのでご了承ください。

○シルバーパスをお持ちの方は通常料金から割引された料金となります。シルバーパスをお持ちください。

○障害者手帳・シルバーパスのご提示について

初回ご提示後、通常は施設利用時に利用カードの提示のみで、毎回の障害者手帳・シルバーパスのご提示を省略できるよう配慮しております。但し、利用カードをお忘れの際は障害者手帳・シルバーパスのご提示が必要となります。障害者手帳・シルバーパスもお忘れになり、ご提示いただけない場合は通常料金のお支払いとなりますのでご了承ください。

○各注意事項を守れない場合や、他人に迷惑をかける行為があった場合は退館していただくことがあります。

☆開館時間・休館日☆

開館時間	9:00~21:00 (最終入館 20:30)
休館日	毎水曜日(水曜が祝日の場合は翌木曜)・年末年始 ※毎年2月(予定)にプールのみ休止期間があります。(日程変更の可能性あり)

《安全に効果的に運動をするための注意》

○無理な運動や間違った方法での運動は健康を損なう恐れがあり逆効果です。人と比較せずにご自分のペースで行いましょう。

○脱水状態での運動は体温を上昇させ運動の効率を下げます。また、血流が悪くなり血栓ができやすくなり危険です。適宜、水分補給を行ってください。(トレーニングジム・プールサイドには冷水機があります。プールサイドへの飲料水のお持込みの場合は衛生上の理由により**水のみ**に限らせていただきます。)

○運動の前後ではストレッチをするなどウォーミングアップ・クールダウンをしっかりと行ってください。

○飴やガムなどを食べながらの運動はご遠慮ください。

◆ トレーニングジムの利用について ◆

- トレーニングジムは16歳以上の方からご利用できます。
- 室内用のシューズ、運動に適した服装(上下)が必要です。忘れた方はジムのご利用ができませんのでご注意ください。(靴やウェアの貸出はしていません。)
- お荷物は原則2階の更衣室内のロッカーをご利用ください。水、タオルなどの小物のみお持込みができます。(小物を入れる小さなバックは持込み可)
- 携帯電話のご利用はご遠慮ください。通話等の場合はトレーニングジムから出て共有スペースでご利用ください。カメラ、携帯電話での撮影行為はご遠慮ください。
- ペースメーカーや植え込み型除細動器をご使用の方はトレーナーにお知らせください。有酸素運動マシンの脈拍測定ハンドル等の使用の際、電気系統での影響が起こる可能性があります。主治医に確認した上でご利用ください。
- 無料教室は開始時間になりましたらスタジオに移動してください。リズム体操は混雑するため並んでいただき、10分前に配られたリストバンドを受け取ってください。(各教室は定員がありますのでご確認ください。)
- 初めてのご利用の方はトレーナーにお声掛けください。トレーニングジムのご利用方法をご説明いたします。

◆ プールの利用について ◆

- プールは3歳以上の方からご利用できます。但し、おむつの取れていない幼児はご利用できません。
- 水着、水泳帽の着用が必要です。(ジャグジーのご利用時も水泳帽を着用してください。)それ以外の衣服は禁止となっていますが、水中用のラッシュガードは着用可能です。
- 水着、水泳帽やゴーグル等の貸出はしていません。
- 安全管理として2時間に1回スタッフによる水底確認を行います。その際にご利用者の方々全員に10分間退水していただきます。以下が水底確認の時間です。

10:50~11:00	12:50~13:00	14:50~15:00	16:50~17:00	18:50~19:00
-------------	-------------	-------------	-------------	-------------

- 当施設のプールは25mが6コースあります。水深は1.1mです。
- コースは、ウォーキングコース・完泳コース・フリーコースに分かれております。時間帯によりコース変更がありますので、監視員の指示に従ってください。
- 各コース原則右側通行です。完泳コースはタッチターンのみとなります。前後をよく確認の上、他のお客様と接触のないよう気を付けてご利用ください。飛び込みや潜水はできませんのでご注意ください。
- 無料教室・有料教室など各教室は5・6コースで行います。(参加人数により6コースのみになる場合があります。)ご参加の方は時間になりましたら5・6コースに移動してください。(各教室は定員がありますのでご確認ください。)
- 入水前は準備運動などを行うようにしてください。
- 場内での悪ふざけ、危険行為、プールサイドを走るなど他の方のご迷惑となる行為はご遠慮ください。
- プールサイドにはジャグジー、採暖室がありますのでご利用ください。
- 水中歩行をされる方はアクアシューズをご利用できます。(必要な方はご持参ください。)

- 荷物は更衣室内のロッカーをご利用ください。
- プールのご利用前に浴室のカゴに荷物を置くことはご遠慮ください。(他のご利用者様のご迷惑となります。)
- タオルはプールサイドまでお持ちください。
- サンオイル、日焼け止めを使用しての入水はできません。
- お化粧をしている方は必ず落としてからお入りください。
- プールに入る前は必ずシャワーを浴びて、汗や整髪料などを落としてから入水してください。またトイレやテラス(夏季のみ)をご利用した後も必ずシャワーを浴びてください。衛生管理上、ご協力をお願いいたします。
- 指輪・ネックレス・ピアスなどのアクセサリー、時計、眼鏡などの貴金属類は取り外してください。
(眼鏡をかけないとプールのご利用が困難な視力の方は監視員にお声掛けください。)
- プールやジャグジーの中にタオルを入れしないでください。
- シュノーケリング、足ひれ、海用水中メガネ、浮き輪、遊具などの持ち込みはできません。
- ビート板、ヘルパー(腕用・足用)、プルブイの貸し出しをしております。
- カメラ、携帯電話、音楽機器類の持込みはご遠慮ください。
- 見学ラウンジからの撮影はご遠慮ください。
- 退水後は必ず目洗いやうがいをし、シャワーを浴びてください。水を飲む前もうがいをしましょう。
- 更衣室に戻る時は必ずタオルで体を拭き、水が滴らないようにしてください。更衣室内の床を濡らしてしまった場合は備付けのモップで床を拭いてください。転倒などの事故防止のためにもご協力をお願い致します。
- プール当日券ご購入の方でも一部スタジオプログラム(各種ストレッチ)に参加できます。運動に適した服装でご参加ください。(スケジュールはスタジオレッスンプログラムでご確認ください。)

◆ 浴室の利用について ◆

- 浴室は9時~10時はシャワーのみ、10時~20時50分はシャワー・浴槽の両方がご利用できます。
(運動後の汗を流すためにご利用ください。)
- 水着を着用したまま浴室への入室はご遠慮ください。(必ず脱衣所で水着を脱いでからお入りください)
- 浴室内で桶を利用しての水着のすすぎはご遠慮ください。衛生管理上、ご協力をお願いいたします。
- 保護者の方はお子様と一緒に入浴してください。
- お荷物は浴室ご利用時に脱衣所のカゴをご利用ください。
- 浴室内のカランや立ちシャワーは譲り合ってお使いください。
- 浴槽で泳いだり騒いだり他の方へのご迷惑となる行為はご遠慮ください。
- 入浴後はよく体を拭いてから脱衣所にお入りください。
- 脱水機をご使用の際は、水着をすすいでからご利用ください。(浴室での水着のすすぎには桶を使わずにすすいでください。)衛生管理上、ご協力をお願いいたします。