◆オーエンス健康プラザ　利用上の注意◆

2026.6.15 改訂

【ご利用にあたってのお願い】

○当施設は健康増進を目的とした運動施設です。設備の一つとして浴室がございますが、浴室のみのご利用はお断りをしておりますのでご了承ください。
○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。
○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。
○感染性疾患のある方、またはその疑いのある方はご利用できません。医師の許可がある方はご相談ください。
○感染性疾患が流行している場合の重症化リスクの高い方については、ご来館の際は十分ご注意ください。
また、別途感染防止対策についての案内がある場合はそれにご協力いただきますようお願い致します。
○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。

【利用案内】

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）

○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。
○新規登録の際は、登録時に申請用紙に記入する住所と生年月日を証明できるものをご持参ください。
○定期券をご購入の方で在勤・在学の方はそれを証明できるものをご用意ください。
○当施設は稲城市立病院と連携して医療連携事業を行っております。生活習慣病の予防・改善などご希望の方は健康サポートプログラムをご利用ください。
○お荷物は更衣室内のロッカーをご利用ください。ロッカーは入館の手続きを済ませてからのご利用となります。
○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。
○入館時にお渡しするリストバンドは色で利用種別を見分けております。運動時は必ず着用をお願いいたします。個人的理由で着用できない場合は予めスタッフにご申告ください。
○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。
○館内はカメラ・携帯電話等での撮影は禁止です。盗撮防止のため更衣室内では携帯電話の使用は禁止となります。
○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。
対象は稲城市立病院駐車場・大丸公園駐車場となっております。
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自身の責任のうえ管理をお願いいたします。万が一紛失した場合は弁償していただくことになりますので、紛失には十分ご注意ください。
○館内は全面禁煙です。また、敷地内での喫煙もご遠慮ください(敷地内も禁煙です)。
○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。
○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。
○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。

【教室案内】

○１回型有料教室は当日開始時刻の２０分前の受付です。定員以上の場合は抽選となります。
○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。
○教室の受付時間は混雑しますので、密集を避けてお待ちください。

【お子様のご利用について】

○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付き添ってください。
○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 時までは子供だけでご利用ができます。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プールを一緒に利用　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し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。

【障害者手帳・シルバーパスをお持ちの方】

○障害者手帳（身体障害者手帳、精神障害者保健福祉手帳・療育手帳）をお持ちの方は、施設利用料、駐車料金が無料になりますのでご提示ください。
(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。
○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。

【館内トラブルについて】

○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ご利用をお断りすることがあります。
○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)行為などの施設の秩序を乱す行為、また当施設への不当行為などがあった際は、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。

【安全に効果的に運動をするために】

○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。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行ってください。
○飴やガムなどを食べながらの運動は誤飲など危険ですのでご遠慮ください。

◆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。ウェアを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。（室内シューズは有料での貸出をしております。）
○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。
○無料教室はご案内の放送があります。開始 5 分前までにスタジオ前にお集まりください。
※健康リズム体操は混雑するため 10 分前からスタジオへの入室をご案内します。
※各教室は定員があります。定員以上の場合は開始 5 分前に抽選を行います。
※なるべく多くの方にご参加いただくため、その日の教室参加が初めての方を優先してご案内します。
○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。
○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ので、その際は速やかに退水してください。

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

○水着、水泳帽の着用が必要です。（貸出はありませんのでご持参ください）それ以外の衣服、ウエットスーツは禁止です。保温性を有する水着及び泳法補助水着については別途ご案内がございます。別紙をご確認ください。
水中用のラッシュガード(フード付きは原則禁止)は着用可能です。
○水着について、公序良俗に反するものはお控えください。(例：露出が多い、透けている、など)
○水中歩行ではアクアシューズをご利用できます。着用の場合は、他のご利用者様との接触(足を踏む等)には十分ご注意ください。他のお客様との接触による怪我などについて、当施設は一切責任を負いません。またアクアシュー

ズ着用では遊泳はできません。トイレに行く際は、脱いで頂くか、シャワーで洗ってから入水してください。
○カメラ、携帯電話、音楽機器類の持込みはご遠慮ください。
○ウエアラブル端末はヘルスケア機能がある腕時計型のものに限りご利用できます。使用にあたっては保護カバーが必要です。使用に関する詳細な条件についてはフロントにて別紙をお渡ししております。必要な方はフロントスタッフにお声がけください。
○荷物は更衣室内のロッカーをご利用ください。タオルはプールサイドまでお持ちください。
○プールのご利用前に脱衣所の棚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。)
○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。
○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。ご参加の方は開始時刻になりましたら 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。参加人数により 6 コースのみになる場合があります。
○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（混雑を避け譲り合ってご利用ください)。
○ジャグジーのご利用時も水泳帽を着用してください。
○プールやジャグジーの中にタオルを入れないでください。
○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。
障害をお持ちの方、または小さいお子様の安全上必要な浮具につきましては許可する場合があります。但し、使用にあたり条件が付く場合がありますのでご了承ください。必要な方はスタッフまでご相談ください。
○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。

【安全管理上のお願い】

○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。
○安全管理上、当施設配布のリストバンド、ロッカーの鍵以外の指輪(結婚指輪も含む)・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を含め、体に身に着けているものは全て取り外してください。
※１.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。
眼鏡を固定するゴムバンドをご自身でご用意の上、プールサイド、ウォーキングコースに限り、ご利用頂けます。
※２.その他、諸事情により取り外せない物については危険のないようにご自身でテーピングや薄手のサポーターなどで上から保護してください。またその際はスタッフにご申告いただきますようにお願い致します。

【衛生管理上のお願い】

○プール遊泳や共用用具を介して、また直接感染も含めた感染性の疾患をお持ちの方、またはその疑いのある方はご利用できません。（医師の許可を得ている方は、スタッフまでご相談ください）
○切り傷など、出血している場合はご利用できません。
○絆創膏やガーゼ、湿布など水中で剥がれやすいもの、また水質管理に影響があるものについては外してください。
※テーピング用のテープ類はご使用のまま入水できますが、その場合は剥がれないようにしっかり固定してください。また汚れているもの、剥がれたものについては外して頂きます。
○サンオイル、日焼け止め、塗り薬等を使用しての入水はできません。(必ず落として入水してください)

○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。(水中歩行をされる方も落としてください)
○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。シャワーは 30 秒以上浴びて頂くことを推奨しております。衛生管理上、ご協力をお願いいたします。
○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。
○鼻水・唾・痰などの排泄はなるべくお控えいただき、どうしても必要な場合は排水溝で排泄し、すぐプールの水で流すようにお願いいたします。
○共有用具を戻す際は、用具をプールの水で流してください。
○衛生管理上、プールサイドへの飲料の持ち込みは『水』のみとなります。熱中症予防としてスポーツドリンク等を飲む方は、プール場内を避け更衣室等でお飲みください。

【防犯上のお願い】

○見学ラウンジからの撮影はご遠慮ください。(撮影を見つけた場合は削除していただきます)

【その他】

○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。室内用シューズは不要です。(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。)
○上記以外に運営管理上などの理由により、プール監視員より指示があった場合は従ってください。

◆更衣室・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。
（浴室のみのご利用はできません）
○保護者の方はお子様と一緒に入浴してください。
※東京都公衆浴場条例により 7 歳以上のお子様は混浴できません。保護者が必要なお子様で浴室をご利用になる場合は同性の保護者とご来館ください。同性の保護者でない場合はお子様と一緒に浴室のご利用ができませんのでご了承ください。
○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、ご協力お願いいたします。
○白髪染めシャンプーなど色のつく製品は、使用を禁止しております。タイルに色が残る場合があり、他のお客様のご迷惑となるため、ご協力をお願いいたします。
○運動前に脱衣所に荷物を置かないでください。
○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。
○感染性疾患の流行時には換気のため入口扉を開放する場合があります。それに伴い水撥ねを防止する目的で入口側のシャワーを閉鎖する場合がありますのでご了承ください。
○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、水着を十分に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。
○更衣室のロッカーはプールとジムでロッカーのエリア分けをしています。青いテープで囲われているところがプールエリア、赤いテープで囲われているところがジムエリアとなっております。
※スタジオ教室参加者はジムエリアをお使いください。
※混雑を避けてご利用いただくため、各エリアの空き状況により、エリア外のロッカーを使用しても構いません。

オーエンス健康プラザ
保温性を有する水着及び泳法補助水着の利用について

2026 年 6 月 15 日

当施設は、健康増進を目的とした施設として、幅広い年代の方が安全かつ快適に利用できる環境づくりに努めております。

そのため、水中ウォーキングや健康づくりを目的とした利用者にも配慮し、やや温かめの水温で管理しています。

保温性を有する水着を着用した場合は、利用状況によって体温上昇や体調不良を生じる可能性があるため、以下の基準に基づき利用をお願いいたします。

１．ウエットスーツ等について

保温を主な目的としたウエットスーツ等の着用は、体温上昇・体調不良の防止及び施設の安全管理上の観点から、一般利用者の着用を原則として禁止としております（第３項に定める例外を除く）。

２．泳法補助水着について

泳法練習やフォーム改善を目的として設計された泳法補助水着（ゼロポジション等）は使用することができます。

ただし、保温性や浮力補助機能を有する素材を使用している場合があるため、次の事項に注意してください。

【利用上の注意】

- 長時間の連続使用は避け、適宜休憩を取ってください。
- 利用中にめまい、吐き気、頭痛、息苦しさ、動悸、異常な発汗等の症状が現れた場合は、直ちに使用を中止してください。
- 体調不良時や発熱時は使用しないでください。
- 水着の機能を過信せず、ご自身の泳力及び体力に応じて利用してください。
- 浮力補助機能により、通常とは異なる浮遊感や姿勢の変化が生じる場合があります。
  泳ぎから立位へ移行する際や方向転換時は、急な動作を避け、安全に注意して利用してください。
- 監視員が安全管理のため必要と判断した場合は、使用方法のご案内やご利用の変更をお願いすることがあります。

※お持ちの水着が泳法補助水着に該当するか判断が難しい場合は、事前に施設へご相談ください。

３．健康上の理由による例外

疾病、障害その他健康上の理由により保温を目的とした水着の着用が必要な場合は、事前に施設へご相談ください。施設が必要と認めた場合は、個別に対応いたします。

また、従業員やインストラクターが教室指導等を行う場合においても、体調管理のため着用する場合があります。あらかじめご了承ください。

皆様の安全確保と快適な施設利用のため、ご理解とご協力をお願いいたします。