

印西市健康づくりセンター利用の手引き

健康づくりセンターは、広く皆さんの健康増進に役立てていただく施設です。
施設を安全・快適にご利用いただくため、内容をご理解いただき、スタッフの指示に従って
ご利用ください。

※新型コロナウイルス感染症拡大防止対策による制限が優先されます。

【受付時間】 9：00 ～ 16：00

【利用時間】 トレーニングルーム 火～金 9：00 ～ 16：45 (17：00 退館)
土～日 9：00 ～ 16：30 (16：45 退館)
流水バスルーム 火 10：00 ～ 16：30
水～日 9：30 ～ 16：30

【休館日】 月曜日、祝日、年末年始、メンテナンス日
その他都合により開館できない日（掲示板等でお知らせ）

【利用資格】 15歳以上（中学生を除く）

【使用料】

利用区分				使用料
定期 利用	3 か 月	一 般	市内	10,470円
			市外	20,940円
		学生及び65歳以上	市内	3,140円
			市外	6,280円
時間 利用	3 時 間	一 般	市内	410円
			市外	820円
		学生及び65歳以上	市内	210円
			市外	420円
ウェルネスシステムキー				1,200円

- 施設の老朽化に伴い、機器等の故障が頻発しております。点検を実施していますが、やむを得ず一部施設の使用を停止して、開館する場合があります。
ご不便をおかけしますが、ご理解ください。
- 大雪や荒天等で、急きょ休館とする場合があります。悪天候時には、事前に開館状況を電話等で確認の上、ご利用ください。

- ・健康づくりセンターの利用には、ウェルネスシステムキーの購入が必要です。
- ・施設利用時には必ずウェルネスシステムキーを持参してください。
紛失、破損した場合には、再度購入が必要となります。
- ・来館の際は、受付でウェルネスシステムキーを提示し、チェックインをしてください。
忘れた方は、受付にお申し出ください。(貸出し有り)
- ・トレーニング前には、入口の自動血圧計で必ず血圧・脈拍を測定し、記録表をスタッフに提出してください。
- ・退館される際は、ウェルネスエキスパート（トレーニングルーム入口）でチェックアウトをしてください。

<皆さんが快適にご利用頂くために>

- ・ご利用中の事故については、応急処置以外は致しかねます。
- ・紛失、盗難に関し、責任は当センターでは負いかねます。ロッカーをご利用ください。
- ・飲み物を持ち込む際は、水筒・ペットボトル等、フタ付きの容器をご利用ください。
- ・携帯電話はマナーモードに設定の上、健康づくりセンター内での通話をご遠慮ください。
- ・体調の悪い方、酒気を帯びた方の利用はご遠慮いただきます。

施設利用時のお願い

<更衣室>

- ・入室の際には、履物を脱いでください。
- ・ロッカーは、コイン返却式(100円)です。お帰りの際、取り忘れにご注意ください。
- ・ロッカーは必ず鍵を締め、ロッカーキーは常時携帯してください。
- ・キーのかけ忘れや放置は、紛失・盗難等の原因になりますのでご注意ください。

<トレーニングルーム>

- ・トレーニングルーム内ではトレーニングウェア・室内シューズを着用してください。
- ・運動中も、水分補給を心掛けましょう。
- ・マシンに座ったままの休憩は、ご遠慮ください。
- ・マシン使用后グリップ・背もたれ等は、元の状態に戻してください。汗等は、備え付けのタオルで拭いてください。

<流水バスルーム>

- ・流水バスを初めて利用する際には、使い方をご説明いたします。
スタッフに声掛けください。
- ・流水バスルームでは、水着を着用してください。
- ・流水バスルーム内は素足での移動です。滑りやすいので、ご注意ください。
(フローミルでのアクアシューズのご使用は可能です)
- ・流水バス利用時には必ずシャワーを浴び、化粧を落としてください。
- ・流水バスルーム内のシャワーでは、石鹸・シャンプー等の使用は禁止です。

- ・退室時は、タオルで身体の水気をよく拭き取ってください。更衣室内の床が濡れないようご配慮ください。

<低温サウナ>

- ・サウナ利用時は、身体の水気をよく拭き取り入室してください。
- ・サウナでは、身体の下に備え付けのマット又は持参したタオルを必ず敷いてください。
- ・サウナ退室後は、シャワーをご利用ください。

<リラクゼーションルーム>

- ・混雑時には、マッサージ機器の利用時間を制限しますので、ご了解ください。
- ・荷物等でのマッサージチェアの場所取りは認めません。
- ・マッサージチェアをご利用の際は、シューズを脱いでください。
- ・汗をかいた服装での利用は、ご遠慮ください。

安全にご利用いただくために

<プログラム相談>

- ・身体状態の確認を行い、現状に合った運動プログラムを作成します。利用希望の方は、受付でご予約ください。
- ・入院治療等、身体状況が大きく変化した際にもご利用ください。

<体組成測定>

- ・体組成測定を希望する方は、受付でご予約ください。

<6か月間利用がなかった65才以上の方>

- ・利用を再開時に「健康状況確認票」の記入をお願いします。
質問項目に該当する場合には「プログラム相談」の利用をお願いします。

<最終利用日より5年以上の期間利用がなかった方>

- ・新規利用の扱いとなります。「利用者講習会」を利用ください。
ウェルネスシステムキーは、お持ちのものをそのままご利用いただけます。

<忘れ物について>

- ・忘れ物は、1か月間施設内で保存します。
期間を経過したものは、処分させていただきますのでご了承ください。

印西市健康づくりセンター

住所 印西市美瀬 1 - 2 5

電話 0476-80-3900 (直通)