

# トレーニングルーム ご利用案内



## ◆施設概要

ランニングマシン	6台	ステッパー	2台
エアロバイク	3台	振動マシン	2台
筋力トレーニングマシン	一式	その他器具	

名称：鮭川村中央公民館トレーニングルーム

所在地：山形県最上郡鮭川村大字京塚 1324 番の 2 （鮭川村中央公民館 3階）

## 【使用方法動画】



トレッドミル



トレッドミル (ラン)



エアロバイク



筋トレマシン



ブルブルマシン



レッグカール



ダンベル

## ◆使用について

### 1. 使用時間

火曜日から金曜日 午前9時00分～午後9時00分

土曜日、日曜日及び祝日 午前9時00分～午後5時00分

※月曜日はメンテナンスのため、休業とさせていただきます。

※中学生以上の方が使用できます。ただし、中学生は大人の方の同伴が必要です。

## 2. 使用料

部屋使用料	村民	村外者
1回	200円	400円
年間券（1年間）	2,000円	4,000円

※窓口での前払いとさせていただきます。

※平日17時以降、休日の利用につきましては後日納付書を郵送させていただきます。

※村内に住所のある中学生、満60歳以上の方は申請書を提出することで、使用料の減免を受けることができます。

## 3. 使用の流れ

- ①窓口にて、使用申請簿に必要事項を記入して入室してください。
- ②申請書は、使用する本人が記入願います。
- ③年間券、減免の申請をされる方は申請書に必要事項を記入してください。

## 4. 施設の使用について

- (1) 初回使用時に、部屋の使い方について職員から必ず説明を受けてください。  
なお、初回の使用が平日17時以降、休日になる場合は平日の午前9時～午後5時の間に御連絡下さい。
- (2) 使用開始前に、ご自身の体調を確認してください。37.5度以上の熱がある等の場合は使用をご遠慮ください。
- (3) トレーニングルーム内は運動のしやすい服装、シューズで使用してください。
- (4) 使用した備品は、元の場所に片付け、消毒を行ってください。
- (5) 使用後は、必ず中央公民館受付窓口で、使用簿等にご記入願います。
- (6) 施設内は全面禁煙です。喫煙は指定された場所をお願いします。
- (7) 使用者の持ち込みで発生したゴミは、必ずお持ち帰りください。
- (8) 混雑している場合、器具の使用は30分以内とさせていただきます。  
譲り合いの精神で器具を使用してください。

## 5. 施設・付属設備及び物品の取り扱いについて

施設や備品については、大事に取り扱ってください。施設や備品を破損した場合は、所定の手続きがありますので、受付窓口には必ずご報告ください。

## 6. 安全管理について

使用者は、事故、盗難、火災その他危険行為等の発生・拡大防止に努めてください。これらが発生した場合、一切の責任を負いかねます。

お問合せ先

山形県最上郡鮭川村大字京塚 1324-2（鮭川村中央公民館）

鮭川村教育委員会 教育課 生涯学習係

TEL：0233-55-3051 FAX：0233-55-3053