

サンコータレーニング室ご利用案内



◎講習会を受講してください

初めてトレーニング室をご利用する方は、事前に講習会(実技)を受講してください。
また、再受講をご希望の方も、下記にご連絡ください。

- 1 対象者 高校生以上の方
- 2 受講料 市内 200円 体育館管理人室前の自動券売機でトレーニング室
市外 400円 利用券を購入し、管理人に渡してください。
- 3 定員 8名 (申し込み順とし、定員になり次第締め切り)
- 4 講習内容 ①トレーニングマシンの使用方法の説明
②トレーニングについての基礎的なアドバイス
③トレーニング室利用の際のお願い
- 5 持ち物 ジャージ類を着用し、室内専用運動靴、タオル、
飲み物（ふたのできるもの）をご用意ください。
※ジーンズ、チノパン、スリッパ等での利用はできません。

6 講習日時 ※予約制 トレーニングマシンを使った1時間程度の講習です

年／月	日 時		
	午前 9時	午後 1時 30分	午後 7時
2025年12月	6日（土）	25日（木）	9日（火）、19日（金）
2026年 1月	10日（土）	20日（火）	5日（月）、22日（木）

講習会当日は、**10分前まで**にトレーニング室前の談話コーナーに集合してください。

講習会終了後、引き続きの利用はできませんのでご了承ください。

- 7 申込方法 **5日前まで**に（土・日曜日・祝日を除く）電話でお申し込みください。
(1日が土・日曜日の場合は、次の月曜日から受付します。)

- 8 申込先 サンコータレーニング室受付 TEL 0288-26-3778
申込受付時間：平日、**午前9時00分から午後4時45分**まで
※講習会を欠席する場合は、必ず前日までに大沢体育館受付までご連絡ください。
欠席のご連絡がない場合、次回からの講習会の申込ができない場合があります。

サンコートレーニング室

■トレーニング室概要

利用時間	午前9時から午後9時まで（年末年始を除く）
利用料金	1人1回につき市内200円 市外400円
利用者	サンコートレーニング講習会を受講された高校生以上の方

■利用する際の注意事項

- ① トレーニングウェア・室内用運動靴を必ず着用してください。
- ② トレーニング室内では、水分補給以外の飲食はしないでください。飲食は、隣の談話コーナーでお願いします。
- ③ トレーニング室利用の際は、券売機で利用券（市内200円）（市外400円）を購入し修了証と一緒に管理人に渡してください。
- ④ お帰りの際は、ご自分の修了証を受け取ってください。
- ⑤ 荷物等は、更衣室のロッカー又は、トレーニング室前のロッカーをご利用ください。貴重品等は、自己管理をお願いします。
- ⑥ 高校生以上の利用とさせていただきます。お子様連れでの入室はできません。
- ⑦ マシンの独占、マシンのシートに腰掛けて休む・話し込む等、他の方の迷惑にならないようご注意ください。
- ⑧ 携帯電話はマナーモードに設定し、室内での通話はご遠慮ください。また、携帯電話を操作しながらのマシン（特にランニングマシン）の使用は、危険なのでしないでください。
- ⑨ トレーニング講習会中は、受講者以外は原則として室内に入る事ができませんのでご注意ください。
- ⑩ マシンは丁寧にお使いください。また、間違った使い方は、事故やけが、マシン破損の原因になります。破損等の場合は、必ず管理人にお知らせください。

■セルフ体調チェック

- ◎ 体調を自己管理し、必要に応じて医師にご相談するなどしてください。
 - ① 体温が37.5℃以上
 - ② 安静時脈拍100拍／分以上
 - ③ 安静時最高血圧130mmHgまたは最低血圧85mmHg以上のとき
 - ④ 睡眠不足、強い疲労感、二日酔い、強い精神ショックを受けたときなど
 - ⑤ 風邪・下痢・めまい・頭痛その他体調が思わしくないとき
 - ⑥ 薬を服用しているとき（特に自律神経薬、降圧剤、心臓薬など）

※使用料免除制度により身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳をお持ちの方は、窓口で手帳を提示いただければ使用料が免除となります。

問い合わせ先 日光市教育委員会事務局 スポーツ振興課 TEL0288-21-5183