

## いしかわ総合スポーツセンター個人使用に関する規定

1. 利用時間・休館日について  
利用時間…………… 9：00～22：00  
休館日…………… 年末年始(12/29～1/3)  
※ 定期点検、施設修繕などにより、利用時間および休館日が変更になる場合があります。
2. 安全面及び衛生上、下記に該当する方についてはご利用をお断りさせていただきます。
  - ① 体調の優れない方
  - ② 酒気を帯びている方
  - ③ 感染症にかかっている方
  - ④ 医師から運動を禁止されている方
  - ⑤ 入墨等のある方（長袖等で覆われていればご利用できます。またプールのご利用時はラッシュガードなどの着用をお願いします。）
  - ⑥ その他、当施設の規則及び、スタッフの指示に従わない方
3. 自己の不注意により起こした傷病については一切の責任を負いません。あらかじめご了承ください。
4. 施設を利用する際には、事前に血圧・脈拍数などで体調チェックを行ってください。傷病を有している場合、または既往歴がある場合などは自己責任のもとでご利用ください。
5. 運動前後には、安全のため必ず準備運動・整理運動を行ってください。
6. 各施設への飲食物の持ち込みは、キャップ付容器の飲料水のみとさせていただきます。
7. 熱中症予防のため、水分を補給しながらトレーニングを行ってください。
8. 具合が悪くなった時はトレーニングを中止し、近くにいるスタッフにお知らせください。
9. 施設使用中、物品等を破損した場合は速やかに職員にお知らせください。また、また不適切な取扱いによって施設、備品等を破損させた場合は修理代を請求させていただく場合がありますので、ご了承ください。
10. 施設内を許可なく撮影することは禁止されております。
11. 貴重品は各自で管理してください。施設内での盗難等の責任は負いかねますので、貴重品ロッカーをご利用ください。
12. 他のお客様に対してご迷惑な行為を行ったり、施設のご利用規定をお守りいただけない場合は退室退館していただく場合もあります。あらかじめご了承ください。

### 【メイン・サブアリーナ、マルチパーパス、ランニングコースをご利用の方】

1. アリーナの個人利用は、専用使用がない場所を開放いたします。ただし種目によっては、制限のわかるものもありますので施設スタッフにお問合せください。
2. **小学生以下のみのご利用は、保護者または、20歳以上の方の同伴が必要です。**
3. **保護者・指導者のいない中学生以下の使用時間については、原則4月～10月は18：00まで、11月～3月は17：00までとします。**
4. 上記以降の中学生以下のご利用は、保護者または、20歳以上の方の同伴が必要です。
5. アリーナ、マルチパーパス、トレーニングルーム内は土足厳禁です。エリア内に入る際は内履きに履き替えてください。
6. 利用後は必ずモップがけをお願いします。また現状復帰していただきますようお願いいたします。
7. マルチパーパスでは、球技の使用はできません。またケガ・事故防止のためマルチパーパス内の鏡には触れないでください。
8. ご利用時間には着替え等の時間も含まれますのでご注意ください。
9. メインアリーナのランニングコースは、左回りはインコース、右回りはアウトコースを使用してください。

## 【トレーニングルームをご利用の方】

1. トレーニングルームを利用する場合は、事前に初回オリエンテーションを受けてください。また毎回利用時にはトレーニングルーム受付にて利用者カードを提示しチェックインを行い、トレーニング終了時にはチェックアウトを行ってください。
2. 小学生のご利用はできません。また中学生のご利用は、保護者の同意が必要になります。
3. トレーニングウェア、トレーニングシューズなど運動に適した服装でのご利用をお願いします。
4. トレーニングルーム内での携帯電話の使用はご遠慮ください。
5. 器具・機器類を利用する場合は、順番を遵守し、時間・節度を持って利用してください。またお互いが気持ちよく利用できるよう心がけてください。
6. トレーニングマシンの取扱いは、事故やケガ、器具の破損を防ぐため、スタッフの指示に従って取り扱ってください。不適切な取扱いによって破損させた場合は、修理代を請求させていただく場合がございます。
7. 故障・サビ・腐食防止のため使用した器具に付いた汗は必ずふき取ってください。
8. トレーニングで使用した用具類は、必ずもとの場所に返却してください。
9. フリーウエイトを使用する場合は、必ず周囲の安全確認を行ってください。

## 【プールをご利用の方】

1. プールを利用する場合は、事前に初回オリエンテーションを受けてください。また毎回利用時にはトレーニングルーム受付にて利用者カードを提示しチェックインを行い、トレーニング終了後はトレーニングルーム受付にてチェックアウトを行ってください。
2. 小学生以下のご利用は、必ず保護者または、20歳以上の方の付き添い(大人1人につき、子供2名まで)が必要です。また、中学生のご利用は、保護者の同意が必要になります。
3. コースを専用利用される場合は、予めご予約ください。当日の場合は、利用状況によってはコースの専用利用ができない場合がございますので、ご了承ください。詳細につきましてはセンターにお問合せください。
4. コース貸切等で一般の方のご利用に制限がかかる場合がございます。あらかじめご了承ください。
5. スイミングキャップは必ず着用してください。(貸出しはしていませんのでご持参ください。)
6. プールに入る前に、必ず化粧を落として、シャワーを浴びてからご利用ください。ウォーキングのみの利用者も同様です。
7. プール内への携帯電話の持ち込みはご遠慮ください。
8. コース内では、右側通行をお願いします。また遊具の持ち込みはご遠慮ください。
9. フィン、スイミンググローブ(プラチック制)の利用はご遠慮ください。
10. プールサイドは滑りやすいので、絶対に走らないでください。また飛び込み、潜水は危険ですのでご遠慮ください。
  11. 使用した用具類は必ずもとの場所に返却してください。
  12. 紙おむつ、水遊びパンツでのご利用はご遠慮ください。
  13. オムツの取れていないお子様と入られる保護者の方は、トレーニングパンツの着用にご協力ください。

## 【ロッカールームをご利用の方】

1. 更衣室内は土足禁止となっております。下足はロッカールーム入り口にありますが下足箱またはご自分の使用されるロッカーにお入れください。
2. 盗難防止のため、ロッカーには必ず鍵をおかけください。
3. 盗難防止のため靴はロッカー、貴重品は貴重品ロッカーをご利用ください。
4. ロッカーはコインリターン式となっております。コインの取り忘れにご注意ください。
5. 鍵を紛失された場合は、実費分をご負担していただきます。あらかじめご了承ください。