

フィットネスルーム個人利用の方へ

毎週火曜日は、フィットネスルームの個人利用日です。

ダンス・体操・マシントレーニング等、

18歳以上の方ならどなたでもご利用いただけます。

施設・設備のあらまし

施設名	面積	設備・特色
フィットネスルーム	195㎡	ダンス・体操等のできる床のフロア
マシンコーナー		エアロビクスマシン類 他

午前9:00~12:00 午後13:00~17:00 夜間18:00~21:00 ※祝日は夜間のご利用はありません。

- フィットネスルーム及び中央青少年活動センタートレーニングルームの一部（マシンコーナー）を個人でご利用いただけます（団体、サークルでの利用はできません）。
- 受付は時間区分ごと、各利用開始時間の10分前～利用終了時間の1時間前までです。
- 次の手帳をお持ちの方とその介護者は、利用料金が免除されます。
身体障害者手帳・精神障害者保健福祉手帳・療育手帳・被爆者健康手帳・戦傷病者手帳

申し込み方法

ご利用当日に、直接1階受付までお越しください。
予約は不要です。

ありますので、カードキーをかざしてお入りください。
電子錠の扉を一定時間以上開放すると警報が出ます。施錠の妨げになる行為はご遠慮ください。

部屋の備品

フィットネスルーム：会場内の音響設備、マットやステップ台等のご利用いただけません。

マシンコーナー：エアロバイク・エアロクライム・ルームランナー・リラクゼーションチェア他

フリーウェイトコーナー

フリーウェイトコーナーは、中央青少年活動センターの施設です。ご利用の方は、3階の事務所で別途お手続きください。

鍵の管理について

- 入口とロッカーの鍵をセットでお渡します。鍵は必ずご自身の目の届くところで管理してください。
- 入口は電子錠です。入口左手壁面にキーセンサーが

その他注意事項

- トレーニングウェア、**上靴**をご用意ください。ヒールの靴は使用禁止です。
- 靴等の個人用具の保管はできません。荷物は都度お持ち帰りください。
- 会場内で楽器や音楽等を鳴らすことはできません。
- 指導員はおりません。マシンコーナーの各設備の使用方法などは、各自でご確認ください。
- 更衣室内を含め、食物（お菓子等を含む）のお持ち込みや、喫煙はできません。
- 終了時間はお守りください。**シャワー室のご利用も利用時間に含まれます。時間の延長はできませんので、ご了承ください。
- 施設・設備などの棄損、滅失または著しく汚損した時は、損害を賠償していただきます。

利用料金につきましては、別紙『施設利用案内』をご覧ください。

お申し込み・お問い合わせ

〒604-8147 京都市中京区東洞院通六角下る御射山町 262 番地
ウイングス京都 総合窓口課

Tel 075-212-7470 Fax 075-212-8014

[URL http://wings-kyoto.jp](http://wings-kyoto.jp)