

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

地下1階	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(20:00 受付終了) 日祝は夜間のご利用はできません。

身体障害者手帳などの交付を受けておられる方、及び介護者 1 名は無料です。(手帳を受付でご提示ください)

- 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。
- 個人利用日ですので、団体、サークルでのご利用はできません。
- 各時間帯ごとに、料金がかかります。あいだの時間はご利用いただけません。

部屋の備品

マシンコーナーには、以下の設備(マシン類)が備え付けられています。器具は丁寧に扱ってください。

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

(フィットネスルーム内のストレッチマット、ステップリーボック等のご利用いただけません。)

- 電子錠のかかった扉を一定時間以上開放すると、警報が出ます。異物をはさむ、手で押さえておくなど、施錠の妨げになる行為は絶対におやめください。

- <入り方> 入口左手上部にキーボックスがありますので、カードキーを差し込んでください。カードキーを抜くと入口ドアのロックが外れます。

申し込み手続き

ご利用当日に、直接ウイングス京都 1階総合受付カウンターまでお越しください(予約不要)。

利用時間の10分前から鍵等をお渡しします。

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。土足は袋に入れたうえでロッカーに入れるか、廊下の靴箱をご利用ください。

- 靴等の個人用具の保管はできません。その都度お持ち帰りください。

- フィットネスルーム内で、楽器・音楽等を鳴らすことはできません。

- 指導員はおりません。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、必ずお守りください。**シャワー室のご利用も、利用時間に含まれます。各時間帯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。

フリーウェイトコーナー

トレーニングルーム内の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。ご利用を希望される方は、3階の事務所で、別途お手続きが必要です。

鍵の管理について

- 入口は電子錠です。入口のカードキーとロッカーキーをセットでお渡しします。鍵は必ずご自身の目の届くところで正しく管理してください。また、カードキーは、さやから出したまま持ち歩いたり、折り曲げたりしないよう、取り扱いにご注意願います。

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 総合窓口係

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

URL <http://wings-kyoto.jp>