

川崎市多摩スポーツセンタートレーニング室 ご利用案内

- 営業時間: 9:00~21:30 ※最終チェックイン21:00/完全退館21:30
※21時30分になり次第、玄関は施錠し、館内の照明は一部消灯いたします。
- 休館日: 毎月 第4月曜日 / 年末年始
- 利用時間: 1回 3時間制 ※超過料金30毎に、大人40円/学生20円
- 利用料: (大人) *18歳以上(学生を除く)
 - ① 1回券 240円(税込)※当日のみ有効
 - ② 回数券(11枚分) 2,400円(税込) 有効期限:2026年3月31日(学生) *12歳以上18歳未満(小学生を除く)18歳以上の学生
 - ① 1回券 120円(税込)※当日のみ有効
 - ② 回数券(11枚分) 1,200円(税込) 有効期限:2026年3月31日
- 利用定員30名 定員に達している場合は入場待ちとなります。
- その他:トレーニング室への荷物の持込はお断りいたします。
荷物(バッグ) 洋服等はロッカーに入れてください。
 - ・周りのお客様にも配慮して、大きな声での会話をお控えください。
 - ・初めての方、久々のご利用の方はスタッフに声をかけてください。
 - ・障害者手帳及び療育手帳または、ミライロIDをお持ちの方は、該当手帳をご提示ください。



皆様が安全で楽しく快適にご利用いただける様、スタッフの指示・マナーアップにご協力ください。

服装・持ち物



- ・動きやすい服装 ・タオル
- ・室内シューズ(サンダル等はNG)
- ・ドリンク(蓋付きの物/瓶、缶は負荷)
- ・チューブ、筋膜ローラー等トレーニング機器の持ち込みは禁止です。

飲食

- ・食事等(お菓子含む)はご遠慮願います。
- ・飲み物は、フタ付容器でお願いいたします。

ロッカー・シャワー

- ・ロッカーは100円リターン式です。
- ・バスタオルは各自でご用意ください。
- ・ボディソープ、シャンプーの使用はできません。

予約制トレーニング機器

- ・ランニングマシン(1回最大利用時間30分)
- ・フリーウェイト機器(最大20分)
- *ご利用前に予約ボードへの記入をお願いいたします。

貴重品管理

- ・貴重品は各自で管理しましょう。
- ・ロッカーキーバンドは必ず身につけましょう!

体調管理

- ・水分補給をこまめに行い、体調管理はご自身でお願いします。
- また、下記に該当される方のご利用は、ご遠慮いただいております。
 - ・伝染性疾患のある方、また、他人に感染の恐れのある疾患をお持ちの方
- 体調のすぐれない場合の施設利用はお控えください。

携帯電話(カメラ)

- ・携帯電話は、マナーモードにしましょう。
- ・トレーニング室内では、通話・動画・写真撮影はお断りさせていただきます。(トイレ・更衣室も禁止)

トレーニングマナー

- ・マシンから移動する際は、次に利用される方のために汗を拭いて(消毒)ください。
- ・ウェイトは激しくおろすと故障の原因になりますので、ゆっくりおろしてください。
- ・休憩する時はマシンから離れてください。
- ・刺青、タトゥーを露出してのご利用はできません、ウェア等で隠してご利用ください。
- ・マシン利用中のスマホの操作は禁止です。
- ・マシン1機種、10分を目安に交代となります。

災害発生等緊急時にはスタッフの指示に従い速やかに行動してください。