

氷見市民プール・トレーニングセンター

施設ご利用の皆様へ

1. 開館時間 平 日 午後2時00分～午後9時00分 (閉館・施錠 午後9時00分)
土・日・祝 午前10時00分～午後5時00分 (閉館・施錠 午後5時00分)
休 館 日 毎週火曜日・祝日の翌日(金・土が祝日の場合は月曜日)
2. ご利用時間は、1回2時間程度を目安にお願いします。(各自体調管理をしながらご利用ください)
3. 障害者手帳をお持ちの方は受付で手帳をご提示いただくと、ご本人と介助者1名(18歳以上・高校生不可)が無料でご利用いただけます。
4. 飲酒の疑いがある場合は、入館時にスタッフがお声をかけさせていただき、飲酒検知機械で測定をお願いすることがあります。飲酒状態での運動はたいへん危険です。

プールご利用の皆様へ

1. 3歳以下の方のご利用は無料ですが、水遊びパンツを着用して、その上に水着を着てご利用ください。保護者の方は体調にも配慮(トイレなど)をしていただきご利用ください。
2. 3歳以下の方、浮き輪のご利用は「幼児プール」のみでお願いいたします。
3. プール室内(更衣室より先)は水着での入館となります。服を着たままの入館はできません。
4. 水着素材以外のものの着用はおやめください。普段着(Tシャツ・ハーフパンツなど)でのご利用は、水質管理や衛生面での問題のためお断りしております。ラッシュガードの着用は可能です。
5. 水泳道具(フィン・パドルなど)の使用は禁止していませんが、混雑時にはご利用を制限させていただきます場合もあります。
6. 飛び込みなど危険な行為は禁止です。
7. プール室内は滑りやすいため走らずゆっくり歩いて移動してください。

トレーニング室ご利用の皆様へ

1. トレーニング室のご利用は中学生以上です。小学生・幼児のご利用はできません。
2. ご利用時には運動ができる服装・内履き・汗拭きタオルが必要です。特に内履きがない場合はご利用できません
3. フリーウエイト
 - ・ベンチプレスご利用の方は必ず「カラー」の装着をお願いします。
 - ・各自のトレーニングメニューもあると思いますが、おひとりで専用することなく、利用者が順番に利用できるようご協力をお願いします。
4. マシントレーニング
 - ・おもり調整のピンがしっかり入っていることを確認してからトレーニングを行ってください。
 - ・おもりを勢いよく落とすことがないよう、ゆっくりと降ろしてください。
5. トレッドミル(ランニングマシン)
 - ・ご利用は、お一人30分以内とします。利用者が順番に利用できるようご協力をお願いします。