

# トレーニングルーム・体力測定室 利用案内

当面の間、新型コロナウイルス感染症拡大防止対策のため、下記のとおり利用制限を設けた上で施設を開放します。（変更点太字）予め、体調を整えてからご来場ください。

なお、体力測定を終了している方は、これまで同様にトレーニングルームを利用することができます。

## 問診票記入（初めて利用する方）

- ① 既往歴がある方
- ② 現在、通院や服薬をしている方
- ③ 手術、入院から3ヶ月未満の方
- ④ 障害者手帳を保有している方

既往歴・通院・服薬なしの方

### 医科学相談 （予約制）

第二・四 木曜日 18:30 - 20:00  
**各日程：6名**  
理学療法士によるアドバイス  
生活習慣病予防に関する相談

### 体力測定 （予約制）

**各利用区分：2名**  
身長・体重・体脂肪率・握力・垂直飛び・長座体前屈・上体起こし  
閉眼片足立・全身反応・最大酸素摂取量・血圧測定（※1）  
※1 測定値が高い場合、体力測定を実施できない場合もございます。  
※2 **第2・4木曜日の18:30 - 20:00は利用できません。**

### トレーニングルーム （完全入替制）

**各利用区分：先着 25名**  
1年以上、トレーニングルームの利用がない場合は個人カルテを破棄させていただきます。再度ご利用する場合は、もう一度体力測定を受けて下さい。

**更衣室は利用はできませんので、予めお着替え等済ませてからご来場下さい。**

トレーニングルームのご利用にあたって、皆様が安全にトレーニングしていただけるよう、新規利用者の方は問診票をご記入頂いております。

場合によっては、医科学相談を受けて頂いた後に体力測定とトレーニングルームを利用して頂くこととなります。何卒ご理解とご協力の程、お願い申し上げます。

## トレーニングルーム・体力測定 利用時間

| 利用区分 | 利用時間（火-土曜日）   | 利用時間（日・祝日）    | 受付時間          |
|------|---------------|---------------|---------------|
| A区分  | 10:00 - 12:00 | 10:00 - 12:00 | 9:30 - 11:00  |
| B区分  | 13:00 - 15:00 | 13:00 - 15:00 | 12:30 - 14:00 |
| C区分  | 16:00 - 18:00 | 16:00 - 18:00 | 15:30 - 17:00 |
| D区分  | 19:00 - 21:00 |               | 18:30 - 20:00 |

| 利用料金       | 一般     | 高校生    | 中学生    |
|------------|--------|--------|--------|
| トレーニングルーム  | 300円   | 200円   | 100円   |
| 体力測定／インボディ | 300円   | 200円   | 100円   |
| 回数券（11回分）  | 3,000円 | 2,000円 | 1,000円 |
| 医科学相談      | 400円   | 200円   | 200円   |

| 利用対象者 | トレーニングルーム  | 中学生以上   |
|-------|------------|---------|
|       | 体力測定／インボディ | 小学5年生以上 |
|       | 医科学相談      |         |

※ 中学生以下の方で18時以降ご利用になる場合は、保護者等の付添いが必要です。

| 休 場 日 | 毎週月曜日（月曜日が祝日の場合は除く）<br>12月29日 - 1月3日（その他、保守点検日） |
|-------|---|
|-------|---|

### 利用上の注意事項（以下の該当者は利用を制限又はお断りいたします。）

- ① 運動しやすい服装，屋内シューズをお持ちでない方
- ② 当日，血圧測定の結果で異常に数値の高い方
- ③ 体調不良などの自覚症状がある方
- ④ 介助者が必要と指示されたが，介助者と同伴していない方
- ⑤ 医師に運動を止められているが，偽って利用している方
- ⑥ 医科学相談で使用を制限された器具を使用した方
- ⑦ トレーナーや医科学カウンセラーの指示に反する行為を行った方
- ⑧ 感染症の疾病を有すると認められている方（法定感染症など）
- ⑨ 手術前及び手術後やリハビリテーション目的の方（術後三ヶ月を経過していないなど）
- ⑩ ルールやマナーを守らず他の方の迷惑となる行為をする方
- ⑪ 酒気帯びしている方・刺青を露出している方・妊婦の方
- ⑫ 暴力団，その他反社会的勢力に該当する方
- ⑬ その他，管理上必要な指示に反する行為を行った方

※ 障害者手帳をお持ちの方は提示により，トレーニングルーム・体力測定の利用が無料となります。  
受付にて手帳をご提示ください。

公益財団法人 山形市スポーツ協会（山形市総合スポーツセンター内）

お問合せ・ご予約 TEL 023-625-2288