

山形市総合スポーツセンター トレーニングルーム・体力測定室 利用案内

当面の間、各種ガイドラインを遵守し感染防止対策を行いながら、下記のとおり開放致します。(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 障がい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名まで
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 （予約優先）

同時実施：4名まで（その他、空き次第順次受付いたします）
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

マシンの台数により同時利用は35名程度とします。
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。

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・体力測定室【利用時間／利用料金】

利用時間（火-土曜日）		利用時間（日・祝日）	
10:00 - 21:00	受付開始 9:30 受付終了 20:00	10:00 - 18:00	受付開始 9:30 受付終了 17:00

※ 利用時間中、2時間ごとに換気の時間を設けます。

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

※ 障がい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・インボディの利用が無料となります。
現場スタッフに手帳をご提示ください。

利用対象	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） 12月29日 - 1月3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

山形市総合スポーツセンター トレーニングルーム・体力測定室
お問合せ・ご予約 TEL 023-625-2288