

健康スタジオの開放について

●目的

いつまでも健やかに生活が送れるよう、市民の自主的な健康づくりを支援することを目的とします。

●開放日時

毎日 午後1:00～午後4:30

※毎月第1日曜日・祝日・年末年始（12/29～1/3）を除きます。

※第1日曜日が祝日等の休みと重なる場合は第2日曜日が休みとなります。

※イベント等のため臨時で休みとなることがあります。

●使用料金

1回 50円（保険料）

●持ち物

- ・内履き運動靴（けが防止のため）※内履きをお忘れの場合、マシンはご使用になれません
- ・飲み物（水分補給のため）
- ・汗ふきタオル

●会員登録 ※予約制

健康スタジオをご利用になる場合は会員登録が必要です。

★会員登録対応日・・・毎週 火曜日 又は 土曜日の予約制

予約受付 ☎233-0033（健康プラザ大手町東館）

《会員登録時の流れ》

① 登録手続き

- ・必要書類を記入していただきます。（身分証明書が必要です）
- ・持病がある方は、事前に運動の可否を主治医に確認してください。（診断書等はいりません）

② 血圧測定、問診、マシンの使用方法説明 他

※登録手続き、マシンの使用方法説明等は少し時間がかかりますので時間に余裕をもってお越しください。

●注意事項

- ご利用できる方は、ご自身でトレーニングマシンの操作が出来る方に限りません。
- 血圧測定とストレッチ体操は運動前と運動後に必ず行ってください。
- 運動前の安静時血圧が160/95mmHg以上。または、脈拍が100拍/分以上の場合は、運動を見合わせてください。
- 体調が悪い場合は、運動を見合わせましょう。
- 荷物（内履き運動靴等）は当プラザに保管できません。
- 着替えや荷物等がある方は3階更衣室の無料ロッカーをお使いください。ロッカーご使用の際は受付にて鍵をお渡しいたします。使用後は鍵を受付にご返却ください。
- ロッカーの鍵を紛失した場合は実費相当額をいただく場合があります。
- 施設内での盗難、紛失に関しての責任は一切負いかねます。貴重品は身に着けるかロッカーで保管してください。
- トレーニングマシンに座っての休憩はご遠慮いただき、お互いにゆずりあってご使用ください。
- トレーニングマシン等に汗などがついた場合は、必ず拭き取ってください。
- 健康スタジオ内での食事はご遠慮ください。
- 酒気を帯びた状態ではご利用になれません。
- ご利用の際は職員の指示に従ってください。指示に従えない場合は、ご利用を中止させていただくこともあります。

●交通のご案内

駐車場の台数が少ないため、公共交通機関をご利用いただき、なるべく自家用車での来館はご遠慮ください。

●お問い合わせ

金沢健康プラザ大手町 東館

〒920-0921 金沢市大手町3番21号

電話 233-0033

FAX 233-0035

Ver31.4