

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～午後 9 時 30 分 （閉館・施錠 午後 9 時 30 分）
 土・日・祝 午前 10 時～午後 9 時 30 分 （閉館・施錠 午後 9 時 30 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、飲酒検知機械で想定をお願い
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
いただく場合もあります。
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. フリーウェイト
・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。