軽運動コーナー利用方法のご案内

軽運動コーナーとは？

●区民のみなさまが、軽体操やストレッチ、ヨガ、自重トレーニングなど「体を動かす活動」を「個人」で行うことができる施設です。

●区が主催する「体を動かす事業」等を行う会場にもなります。

利用時間について

●休館日を除く9:00～21:00 です。（入館は 20:00 まで）

区が主催事業を行っている時間帯は、個人でのご利用はできません。

※空き時間は、公共施設予約システムで確認できます。

公共施設予約システムの二次元コードはこちら

利用登録について

●利用できる方は、区内在住・在勤・在学（高校生相当年齢）の方です。

●利用登録が必要です。登録は、利用されるご本人が区内在住・在勤・在学がわかる書類をお持ちの上、区民事務所・分室・地区センターの窓口で区民館利用登録申請書をご記入ください。登録手続き後、区民館利用登録証を発行します。

利用の方法について

●利用時は、区民館利用登録証（原本）をご持参ください。忘れた場合はご利用できません。

●受付に区民館利用登録証を出し、受付簿にご記入ください。

●室内は土足厳禁です。シューズや上履きをお持ちください。

●室内で行う軽体操、ストレッチ、ヨガ、自重トレーニングなど、個人で「体を動か

す活動」にご利用ください。

●他の利用を阻害するような「広くスペースを占拠する活動」や「大音量の音楽や大声を出して行う活動」はできません。

室内でのお願い

●室内に消毒液と共用のタオルを用意しますので、備え付けのマットやフィットネス器具等を使用する前後にタオルで拭いてください。使用後は元の場所に片付けてください。

床も備え付けのモップで拭いてください。

備え付けの器具類は、マット、ステップ台、プッシュアップバー、縄跳び、ストレッチ等のやり方図などです。

●より多くの方にご利用いただくため、長時間のご利用はご遠慮ください。

●ご利用中の大きな声での会話はお控えください。

●ヨガマット以外の器具の持ち込みはできません。また、器具等のお預かりはいたしません。

その他

●更衣室は、譲り合ってご利用ください。なお、シャワー室のご利用はできません。

●マスクの着用は任意です。

●熱中症対策のため、水分補給は水筒などマイボトルをお持ちください。

●体調がよくない場合は、ご利用をお控えください。

●職員が適宜、巡回し安全確認をしています。ノックして扉を開けることもありますので、あらかじめご了承ください。

●施設管理者の指示に従ってください。