

フィットネスプラザ 利用者の手引き

2024年4月1日現在
スポーツ振興課・フィットネスプラザ

1. 利用者登録申請

①【学生・教職員・附属高校生】

授業以外で本施設を利用する場合、登録手続きを行う必要があり、未登録者は利用できません。
学生証の裏面シールが変わったら登録手続きを行なってください。
なお、健康診断を受診していない方は登録できません。
ただし、授業で利用する場合、登録手続きは必要ありません。

(1) 登録申請場所：豊田キャンパス フィットネスプラザ (24号館)

(2) 登録申請受付：フィットネスプラザ開館時間

※附属高校生は引率の方の立ち合いが利用条件となります。

②【部活動指導者等・教職員(教職員証のない方)】

毎年度登録を行う必要があります。

当該年度の利用前に下記申請場所で利用の申し込みを行ってください。

(1) 登録申請場所：スポーツ振興課 (豊田キャンパス3号館2階)※メール可

(2) 登録申請受付：平日9:00~17:00

※承認後利用可能となります。許可証をスポーツ振興課で発行しますのでフィットネスプラザ窓口へ提示してください。

※最短で翌営業日以降の利用となります。

③【学外者】

毎年度登録及び料金の支払いを行う必要があります。当該年度の利用前に手続きを行ってください。

(1) 登録申請場所：スポーツ振興課 (3号館)※要来館

(2) 登録申請受付：平日9:00~17:00

(3) 必要書類：利用申込書・誓約書・保険加入を証明するもの

※保険未加入の場合は加入後に対応いたします。

(4) 料金の支払い方法：証紙券売機

※インボイス対応の領収書が必要な方は証紙の半券をもって総務課へご依頼ください。

2. 利用料金

本学に在籍している学生(交換留学生含む、科目等履修生等の非正規生は含まない)、教職員、部活動の指導者等スポーツ振興課が許可した者(アスリート・指導者登録している方)、附属高校生は料金(年度内有効・年度更新)無料です。上記に該当しない方は有料(11,000円/年)※となります。健康診断(年度末)が行われ、学生証の裏面シールが変わったら登録手続きを行なって下さい。
※年度途中でも料金は変更ございません。

3. 休館日

①日曜日・祝日

②夏季休業日(一斉休暇)・冬季休業日(一斉休暇)

③その他大学が指定した日(入学試験実施日など)

4. 開館期間およびトレーニング利用時間

| 期 間 | トレーニング利用時間 |
|------------|--------------|
| 開講期間 月～金曜日 | 7:00 ~ 20:30 |
| 開講期間 土曜日 | 7:00 ~ 17:30 |
| 休講期間 月～土曜日 | 7:00 ~ 17:30 |

※平日5限以降は時限単位(90分間)の入れ替え制となります。

※講義日程・営業時間等はフロント横の掲示板にてご確認ください。

※講義でフィットネスプラザを利用する時間帯は、受講生以外の方は利用できません。

講義が行われる場合、講義開始 10 分前から受講生が入館しますので、期限内に退館してください。

| | | | |
|-----|-------------|-----|-------------|
| 1 限 | 9:30~11:00 | 4 限 | 15:10~16:40 |
| 2 限 | 11:10~12:40 | 5 限 | 16:50~18:20 |
| 3 限 | 13:30~15:00 | 6 限 | 18:30~20:00 |

※講義日の昼休憩時間帯（12：45～13：10）もトレーニングできます。

5. トレーニング時に必要な物

※館内には更衣室・シャワーはありません。トレーニングウェアに着替えてから来館ください。

- ① 学生証、教職員証、利用許可証（ない場合は利用できません）
- ② トレーニングウェア
動きやすく清潔なものを着用して下さい。（ジーンズなどは不可）
汚れている、濡れているウェアは使用しないで下さい。
- ③ シューズ
室内専用シューズを必ずご用意下さい。（外履きシューズ厳禁）
- ④ タオル
汗を拭くために必ず 1 枚はご用意下さい。
*上記のレンタル品はありませんので、各自で持ってきて下さい。

6. 利用の心得

お互い気持ち良く、安全に本施設をご利用いただくために、下記の心得を守ってご利用下さい。

- (1) 発熱がある、倦怠感がある等、体調不良を感じたら利用をお控えください。
- (2) 施設内での飲食・喫煙・ chewing gum・飴などは禁止です。
水分補給はウォータークーラーもしくは所定の場所(ドリンク台)にてお願いします
シェーカー、水筒、ペットボトルはトレーニングエリア(外周含む)への持ち込み禁止です
シェーカー等は下水管詰まりの原因になるためウォータークーラーやトイレ洗面台では洗わず各自持ち帰って洗ってください
- (3) フィットネスプラザ(24号館)は土足厳禁です。
必ず室内専用のトレーニングシューズを着用して下さい。
*外履で使用したシューズ、また裸足やソックスでのトレーニングは認めません。
- (4) 施設内での私物の保管やトレーニング以外の目的で施設を利用することはできません。
- (5) 施設内の設備・備品等を故意に破損させた場合は、その全額を弁償していただきます。
破損や不具合を発見した場合は、速やかにスタッフまでご連絡ください
- (6) 施設内は清潔を保ち、他の利用者の迷惑となる行為は慎んで下さい。
- (7) 施設内の利用に関しては、スタッフやトレーナーの指示に従って下さい。
- (8) 鍵付きロッカーは使用できません。手荷物は壁面の木製棚に入れ各自で管理してください。
貴重品は盗難防止のためダイヤル式ロッカーをご利用ください。
盗難・紛失が発生しても責任は負いかねます
【注意】ダイヤル式ロッカーの番号忘れなどにご注意願います。
- (9) 入館後、短時間の退館する場合はフロントにその旨を伝えてから退館して下さい。
【体育館などに行くときや急な用事ができた場合など】
一時退館が長時間になる場合は退館手続きを行って下さい。
勝手に入館・退館することは認めていません
- (10) 一定の人数が入館したときは事故防止のため、入場者数を調整します。
調整中は入館できません。
- (11) 友達同士やクラブ内での口約束による器具類の使い回しや場所取りは厳禁です。
- (12) 自分が使用した器具は自分で元の位置に戻して下さい。
- (13) 安全確保のためハーフラックやベンチプレスの使用は、2名1組でお願いします。
その他、マシンなどの利用は1名でお願いします。
- (14) 館内でケガ・体調不良が発生した場合は、速やかにスタッフに連絡ください。

以上の規則を守れなかった場合や他の利用者の迷惑となる行為を繰り返した場合、即時退館および登録の抹消を行います。

7. 入館・退館の手続き方法

◇入館手続きの手順◇

- ①学生証・教職員証（利用許可証）をフロントへ提出し入館チェックを受けてください。
- ②室内専用シューズの確認（毎回シューズの底を見て確認）させて頂いています。

◇退館手続きの手順◇

- ①学生証・教職員証（利用許可証）をフロントへ提出し退館チェックを受けてください。

8. 注意事項とお願い

- ①フィットネスプラザ(24号館)には更衣室とシャワールームはありません。
館内での着替えはできませんので、体育館の更衣室とシャワールームを使用してください。
- ②シェイカーなどの洗浄場所はありません。ウォータークーラーやトイレ洗面台などで洗わず各自持ち帰って洗ってください。