

## 斜里地区消防組合消防署トレーニング機器利用計画について

1. 使用日時 令和8年4月15日(水)～令和8年9月30日(水)期間(上期)の内  
月・水・金曜日 ①13:00～16:00 ②18:00～19:30  
日曜日 10:00～12:00  
※緊急出動時等により利用不可の場合もあります。
2. 利用方法 利用にあたっては、登録制とし登録証を発行した方のみです。  
(斜里町在住の方で、高校生以下を除きます)  
申込書に記載し、注意事項に同意・署名し消防署まで持参提出していただきます。登録者は先着順で20名とします。
3. 受付日時 令和8年4月2日(木)9:00～令和8年4月8日(水)17:00まで
5. 機器種類 ①リンカンベルトバイク(トレーニングバイク)  
②ラバーコーティングダンベル・バーベル  
4kg・6kg・12kg・16kg・20kg・ラバーベルST30kg  
バーベル160kg  
③プリチャーカールベンチ(上腕二頭筋を鍛える)  
④ワイドベンチ(ベンチプレス用)  
⑤マルチベンチ(多機能ウェイトトレーニングベンチ)  
⑥フラットベンチ(ダンベルトレーニング用)  
※クロストレーナー、ルームランナーは使用できません。
6. 注意事項
  - ・利用には2階事務室で登録証を受け取り、利用者台帳に利用開始時間と終了予定時間を記入の上使用し、終了後には登録証を返却の上終了時間を記入してください。
  - ・機器使用の安全確保として同時利用人数を3名以内としますので、あらかじめご了承ください。
  - ・トレーニングルームは運動靴使用とし、外靴から入り口で履き替えてから使用していただきます(運動靴にて来署した方も、必ずトレーニングルーム用として履き替えてください)。
  - ・機器、壁等の破損等の場合、利用者が現状復帰するものとし、利用全般においてはすべて個人の責任となります。(機器の不都合等による事故含む)
  - ・使用できる場所はトレーニングルーム及びトイレのみとします。

- ・機器の使用については、お互いゆずり合い独占はしないようにして下さい。
- ・機器の使用に関する揉め事については、個人相互で解決していただきます。
- ・トレーニングルーム内での飲食及び喫煙は禁止します。  
(但し、トレーニング中の水分補給は除きます)
- ・平熱を超える発熱や風邪症状のある方、及び酒気を帯びている方は利用を見合わせてください。
- ・設置してある機器の配置は変更しないで下さい。
- ・ゴミ等は各自で持ち帰っていただきます。
- ・機器使用後は除菌消臭剤を用意してありますので、使用器具に付着した汗等の拭き取りなどのご協力をお願いします
- ・注意事項等が守られていない場合があった時は、利用を制限させていただく場合があります。
- ・上記以外の事項について、必要に応じ消防署からの指示に従って頂きます。

7. 問合せ先 斜里地区消防組合消防署  
総務課庶務係 0152-23-2435