

木もれ陽の里 利用案内

ご利用を始めるには…

- ◆浴室・サウナは、入場券を購入すれば町外の方でもご利用いただけます。
- ◆運動トレーニング室・水中運動室のご利用は、軽井沢町に住民票のある方または軽井沢町に別荘を所有している方となります。
以下の方はご利用いただけませんので、ご了承ください。
（16歳未満の方、介護保険サービスを利用している方、病院等でリハビリを受けている方）
- ◆運動トレーニング室の利用、運動プログラム・健康教室・個別指導を受けたい方は、利用相談と初回講習が必要となります。
必要に応じて、保健師による健康相談を受けていただく場合もあります。



～利用者の皆様が気持ちよくご利用いただけますよう、下記のルール・マナーを守ってご利用ください～

浴室・サウナの利用について

●利用上の注意

- ・タオル類の販売やレンタルはしておりません。各自ご持参ください。
（リンスインシャンプー、ボディソープ、ドライヤーは備え付けがあります。）
- ・10歳以上の混浴はお断りしております。
- ・入浴前には、シャワーで汗や汚れなどをよく落としてください。
- ・タオルなどを置いての洗い場の場所取りはご遠慮ください。
- ・洗濯、タオル等の乾燥、歯磨き、毛染めなどはご遠慮ください。
- ・塩やボディスクラブの使用、浴槽内で体をこすることはご遠慮ください。
- ・浴室内を走ったり、浴槽内で泳いだり潜ったりしないでください。
- ・浴槽にタオルや髪の毛を浸けないでください。
- ・湿布や貼り薬などは剥がしてから入浴してください。
- ・衛生管理のため、唾や痰をはかないようご協力ください。
- ・安全のため、長時間の利用はご遠慮ください。
- ・サウナ室内でタオルを絞ることはご遠慮ください。
- ・サウナ室利用後は、汗を流してから入浴してください。
- ・時計、電子機器などの持ち込みはご遠慮ください。

●以下の方は利用することができません。

- ・刺青のある方　・飲酒した方　・伝染性疾患のある方　・おむつを必要とする方
- 他のお客様の迷惑になる行為をされた方は、利用をお断りする場合があります。

●すこやかおでかけ利用券（温泉券）はご本人以外の使用はできません。

（介助を必要とする方が入浴される場合に限って、同性の付き添いの方も利用券が使えます。）

ご利用上の注意事項

- ◆再入館でのご利用は、再度利用料が発生します。
- ◆障害者手帳、療育手帳をお持ちの方は、受付で手帳をご提示ください。
- ◆貴重品は男女更衣室のコインロッカーをご利用ください。（100円は返却されます）
- ◆入浴や運動の前後には、水分補給を行ってください。
- ◆体調がすぐれない時、睡眠不足や空腹時の利用はご遠慮ください。
- ◆忘れ物は受付でお預かりしていますが、2か月経過したものは処分させていただきます。
- ◆館内は禁煙です。

運動トレーニング室の利用について

●利用上の注意

- ・タイムスケジュールを守ってご利用ください。
- ・運動器具や場所は、譲り合ってご利用ください。
- ・裸足でのご利用はできません。室内運動靴か靴下を必ず着用してください。
- ・初めて利用する際は、利用相談と初回講習を受けてください。
- ・運動前後に血圧測定し、軽い体操をしてからご利用ください。
- ・体調が悪くなった場合は、運動を中止しスタッフへお声がけください。

●以下の方は利用することができません。

- ・飲酒した方　・医師から運動の制限をされている方

他のお客様の迷惑になる行為をされた方は、利用をお断りする場合があります。

●ご利用人数が多い場合、人数制限をすることがありますので、ご了承ください。

水中運動室の利用について

●利用上の注意

- ・水着、スイミングキャップ、タオル、飲み物を持参してください。
- ・運動トレーニング室で受付を済ませてからご利用ください。
- ・入水前にはシャワーを浴び、汗や汚れなどをよく落としてください。
- ・紛失防止のため、アクセサリ類は外してご利用ください。
- ・水中ウォーキング用シューズはご利用できません。
- ・プールサイドを走ったり、プールへの飛び込みは危険ですのでおやめください。
- ・水気のある場所は床が滑りやすくなっておりますので、足元にご注意ください。
- ・場内への電子機器類の持ち込みはご遠慮ください。

●衛生管理のため、唾や痰をはかないようご協力ください。

- ・利用後に脱衣室や浴室を利用される場合は、シャワー室にて水着を脱ぎ、水気を拭き取ってからご利用ください。

●脱水機には水着、スイミングキャップ以外は入れないでください。

●以下の方は利用することができません。

- ・刺青のある方　・飲酒した方　・伝染性疾患のある方　・おむつを必要とする方
- ・医師から運動の制限をされている方

他のお客様の迷惑になる行為をされた方は、利用をお断りする場合があります。