

# INFORMAÇÕES SOBRE O GUENKIKAN



Para que todos possam utilizar a área com segurança, estabelecemos regras mencionadas abaixo. Poderão ser regras rigorosas mas será para a prevenção de acidentes e para que não se machuquem. Por favor pediremos a compreensão de todos.

**【Aberto】** 9:00 as 21:30 (Devolva o cartão do armário na recepção e deixa o guenkikan até as 21:30)

※ Após as 17:00, as crianças abaixo do primário (chuugakusei) devem estar acompanhados por um responsável até o saguão do segundo andar.

**【Folga】** toda 4ª segunda-feira do mês - Final do ano do dia 29 de Dezembro até 3 de Janeiro

**【Procedimento do registro até a utilização】** Primeira vez, leva cerca de 30 minutos para fazer ① até ④.

- ① Preencher o formulário para fazer o cartão (o cartão será emitido no 1º andar, na recepção)
  - ② “Monshin”-responder o questionário no computador (2º andar)
  - ③ “Taisósei”-medição da composição física (2º andar).
  - ④ Medição da força física (2º andar)
- ◆ Para usar a piscina e a academia deverão fazer o ① até ④ e depois comprar o bilhete.
  - ◆ Para participar das aulas é preciso fazer o ① ⇒ ② ⇒ ③
  - ◆ ② ③ ④ são para as pessoas acima do ginásial (ensino médio)
  - ◆ Faz por favor ③ e ④ uma vez no ano (gratuito). Da 2ª vez no ano, custa 100 yen.
  - ◆ As crianças abaixo da escola primária deverá ter o consentimento do responsável no verso do cartão. Por favor, assina num formulário.
  - ◆ Custa 200 yen para reemisar o cartão.

## Tabelas de preços

Tipo de bilhetes	Adultos	Mais de 65 anos	Estudante de ginásial e colegial	Estudante de escola primária	Bebês
Bilhete de 1 vez	590 yen	430 yen	430 yen	290 yen	< gratuito > Porém deverá estar mãe de 3, e não necessita uma fralda.
Talão de 11 bilhetes	5,900 yen	4,300 yen	4,300 yen	2,900 yen	
Passe de 1 mês	6,400 yen	4,700 yen	4,700 yen	3,100 yen	
Passe de 3 meses	14,700 yen	10,700 yen	10,700 yen	7,200 yen	

Nota: Estes bilhetes são para entrar na área pagando, que você pode usar a piscina, academia, e sala de relaxamento ao mesmo tempo.

Nota: O talão ou o passe não é reembolsável. Se você esqueceu-se de trazer o passe, compre por favor o bilhete de 1 vez para entrar na área pagando.

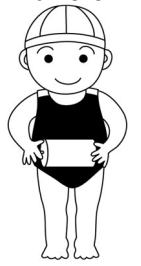
Nota: Caso perca o passe ou o talão de bilhetes não reemitiremos outro.

## «INFORMAÇÕES SOBRE O VESTIÁRIO E ARMÁRIO DO 2º ANDAR»

- Tire o sapato antes do tapete vermelho, pegue o sapato e entre no vestiário que fica antes da escada (vestiário masculino fica a direita e o vestiário feminino fica a esquerda).
- Armário está dividido em duas áreas, “área seca” de assoalho de madeira e “área molhada” do piso de concreto.
- Para as pessoas que irão a academia e estúdio, utilize o armário da área seca.
- Para as pessoas que irão a piscina e academia, utilize o armário da área molhada (área do piso com tapete que escorre água que fica nos fundos.)
- Poderá usar qualquer armário. O número escrito no cartão do armário não é o número do armário.
- Os armários vagos são aqueles que tem a chave na porta.
- Puxe a chave para frente e abra o armário, coloque o cartão conforme indica a seta atrás da porta.
- Colocando o cartão poderá girar a chave para fechar.
- Na saída tire o cartão do armário e leve para a recepção. Trocaremos o cartão do armário com o seu cartão.
- Para as pessoas que irão utilizar a piscina, se troquem na área molhada nos fundos do vestiário e siga em frente para a porta dos fundos e no final vire a direita e siga em frente até chegar na piscina.
- Para as pessoas que irão utilizar a academia e estúdio, se troquem na área seca, voltem para a entrada do vestiário e subam a escada até a academia e estúdio no 3º andar.
- Após o uso da piscina e do chuveiro se enxague bem e tome cuidado para não molhar o piso da área seca mas se caso molhar o piso, seque-o com o esfregão que esta no vestiário.
- Após o uso do lavatório, limpe a água com o pano que tem no lavatório e secador de cabelo devolva na cesta.
- É proibido colocar de uma vez muitas toalhas e maios para secar, pois poderá quebrar a máquina secadora.
- Estão esquecendo muitos objetos, verifiquem se não estão esquecendo nada antes de ir embora.
- Guardaremos por 2 meses os objetos esquecidos, após isso iremos desfazer-los.

## «INFORMAÇÕES SOBRE USO DA PISCINA NO 2º ANDAR»

1. Para entrar na piscina, as crianças devem ter 3 anos ou mais, e que não usam fraudas.
2. Criança menores de 3º ano primária (shogaku 3 nensei), é necessário que esteja acompanhado de um responsável (acima de ginásial) para entrar na piscina. (Ex. Se for trazer uma criança do 3º ano primário e do 1º ano primário, é necessário 2 responsáveis.)
3. Antes de entrar na piscina coloque sem falta o touca de natação, maio ou sunga.
4. Antes de entrar na piscina tire toda a maquiagem, baton, gel de cabelo, etc.
5. É proibido entrar com brincos, correntinhas, anéis, com óculos e etc.
6. Poderá usar os óculos com uma faixa que prenda eles e somente para andar dentro da piscina.
7. Os objetos pessoais que poderão trazer na piscina são boia dos braços, boia das pernas (por na cocha) e luva que é usado na piscina.
8. Boia dos braços e a tábua flutuadora emprestaremos gratuitamente.
9. É proibido comer perto piscina para manter a qualidade da água da piscina. Por favor, hidrate-se na área designada junto à piscina.
10. Beba água no vestiário ou em frente ao armário de toalhas que fica em frente ao chuveiro obrigatório.
11. Faça aquecimento antes de entrar na piscina para a sua segurança.
12. As pessoas com tatuagens não poderão utilizar a piscina, mas se esconderem tudo com maiô, sunga ou com adesivos poderão utilizar a piscina.
13. Não ocupe uma pista em grupo.
14. É proibido mergulhar e saltar dentro da piscina.
15. Quando tem aula e quando o Município tem prioridade de uso, as pistas livres poderão limitar para 3 pistas. Cada pista está determinado o propósito de uso. Antes de usar verifique no Home Page na internete ou veja o aviso afixado dentro do prédio.
16. Poderá alugar a touca e óculos de natação e faixa de óculos (cada 100 yen) no 2º andar.
17. No local da piscina siga as instruções dos vigilantes.



## «INFORMAÇÕES SOBRE USO DA ACADEMIA NO 3º ANDAR»

- A. No primeiro dia de exercício é preciso receber orientações. (explicação de uso e fazer a ficha.)
- B. A academia é somente para as pessoas acima do ginásial (as crianças abaixo do primário não poderão entrar.)
- C. Use roupas apropriadas para fazer exercícios e um tenis para usar dentro da academia. (não alugamos tenis.) Não poderá entrar com jeans, saia, calça que precisa de cinto, sapato de couro, chinelo e descalço.
- D. É proibido comer dentro da academia. (inclusive balas e chicletes)
- E. Caso traga bebida terá que ser com tampa que mesmo que derrube não derrame (pet ou carrafa termica)
- F. Para usar celular ou enviar e-mail vá para o corredor (é proibido usar dentro da academia)
- G. Vamos fazer alongamento, aquecimento antes e após o treinamento para prevenir que se machuquem.
- H. Vamos fazer os exercícios sem exageros, faça conforme o seu corpo (peso, velocidade, vezes, tempo)
- I. As esteiras (Treadmills), Cross-Trainers, Stairclimber, e Stairmaster são por reservas (2 Treadmills de 60 minutos. 4 Treadmills, 2 Cross-Trainers, o Stairclimber / Stairmaster de 30 minutos)
- J. Por favor não pule no meio do uso da esteira, não use a esteira de costas, e nem com halteres.
- K. Por favor vamos usar os aparelhos cedendo a vez um ao outro, não deixando objetos para pegar lugar, não ocupar o lugar sozinho.
- L. Após o uso dos aparelhos, limpe o suor com a toalha que esta disposto na academia.
- M. Use halteres na área de pesos livres. E use com muita segurança sem ficar derrubando do alto.
- N. Os não participantes da aula não poderão entrar no estúdio.
- O. Em relação ao uso da academia, siga as instruções dos orientadores.



## PEDIDO

- As pessoas que tenham dúvidas e perguntas, se informem na recepção.
- Se você tem doenças preexistentes, converse com seu médico e siga as instruções dele.
- É proibido exercitar bêbado.
- Beba sempre água nos intervalos. Mas a água deverá trazer por conta. (Não há nenhum bebedouro no local.)
- Caso não siga as instruções dos STAFF, pediremos para que se retirem do local (Guenkikan)
- O estacionamento é sempre lotado, faça o possível para virem de transportes públicos ou bicicleta. (Caso não tenha vaga no estacionamento do Guenkikan, poderá usar o estacionamento do Centro de Associação de Dentista que fica em frente ao Guenkikan, mas será pago por conta (30 minuto / 300 yen).