

# 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** Por incremento de imposto de consumo, os preços foram alterados desde outubro 1, 2019.

Tipo de bilhetes	Adultos	Mais de 65 anos	Estudante de ginásial e colegial	Estudante de escola primária	Bebês
Bilhete de 1 vez	410 yen	300 yen	300 yen	200 yen	< gratuito > Porém deverá estar mús de 3, e não necessita uma fralda.
Talão de 11 bilhetes	4,100 yen	3,000 yen	3,000 yen	2,000 yen	
Passe de 1 mês	4,180 yen	3,130 yen	3,130 yen	2,050 yen	
Passe de 3 meses	9,420 yen	7,330 yen	7,330 yen	5,140 yen	

Nota: Estes bilhetes são para entrar na area 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.

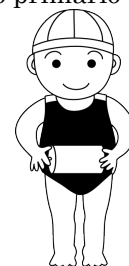
Nota: Caso perca o passe ou o talão de bilhetes não reemitiremos outro.

## «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 desfaze-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 coxa) e luva que é usado na piscina.
8. Boia dos braços e a tábua flutuadora emprestaremos gratuitamente.
9. É proibido comer e beber na piscina pois é para manter a qualidade da água da 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) e Cross-Trainers são por reservas (4 Treadmills de 30 minutos, 2 Treadmills de 60 minutos, 2 Cross-Trainers 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).