

ALSOK ぐんま総合スポーツセンター 宿泊施設のご案内

ご利用にあたって

- 宿泊室は、原則として8名以上の団体であればご利用になれます。
- 宿泊室利用料・食事代・シーツ代等の代金は前納となります。

入所

退所

1

入所

宿泊室への入室は
午後3時以降にお
願います。



2

責任者の方は
使用の説明を
受けてください。



3

合宿中の練習計画等
を含めた日課表を提出し
ていただきます。



4

宿泊室の鍵をお渡しますので、退所まで保管しておいてください。

宿泊中は職員が責任をもって対応させていただきますので、何なり
と相談してください。



5

退所

退所は午前九時までです！
みんなで使用した部屋と廊
下を清掃しましょう！



6

終わりましたか？
はやいですね！



はい！
点検して
いただけますか？



7

ほう！きれいですね。



8

はい！確かに。



それじゃ
鍵をお返し
します。



9

あとから使用する仲間のためにより美しく使用する
よう心がけましょう！！

ご利用ありがとうございました。またのお越しを職員
一同お待ちしております。



生活上の注意事項

生活時間（食事・入浴・門限・消灯等）を厳守して他の団体に迷惑をかけないようにしましょう。



宿泊室での**飲酒・喫煙は禁止**です。ご遠慮ください。



宿泊に必要な洗面用具等は、各自で準備してください



燃えるゴミ・燃えないゴミの区別をし所定の場所に捨ててください。



寝具・湯茶等の扱いはすべてセルフサービスとなっています。**退所する時は元の状態**にもどしてください。



貴重品の盗難には十分気をつけてください。



廊下でのくわえタバコ、ベッドでの寝タバコはしないでください。喫煙は必ず喫煙場所をお願いします。



火災等の事故対応

- (1) 火災等非常事態発生の際には、すみやかに職員又は宿直者に連絡しその指示に従ってください。
- (2) 急病の場合は、職員又は宿直者に連絡してください。なお、救急薬品等は用意してあります。



日課表

生活内容	一般利用の場合
起床・清掃	
朝食	7:00 ~ 8:30
昼食	12:00 ~ 13:00
入浴	17:00 ~ 22:00
夕食	17:00 ~ 19:00
門限	22:00
消灯	23:00

料金表 (消費税込み)

宿泊代 (1泊につき)		
一般	高校生以下	
1,100円	600円	
食事		
朝食	昼食	夕食
620円	620円	830円
シーツ代		
260円		



宿泊棟案内

