

第1回 北武蔵 GIANT's GATE

長瀬げんきプラザ 本館 利用のご案内

2026年4月18日(土)～19日(日)

本館利用に関するお願い

- ・ まず体育館横の洗い場でシューズ・ウェア・装備品の泥をできる限り落としてください
- ・ **出入口は事務室側のみ利用できます。正面玄関から入館してください**
- ・ 大会受付にてドロップバッグおよび預け荷物を引き取ってください
- ・ ゴミはエントランスに設置したゴミ箱に分別して捨ててください
- ・ トイレは1階または3階をご利用ください
- ・ 浴室および洗面所での洗濯は禁止です(排水溝詰まり防止のため)
- ・ 貴重品は必ずご自身で管理してください

※ 喫煙は所定の場所以外禁止です

利用の流れ

疲労が大きい状態でも迷わず行動できるよう、以下の順序で施設をご利用ください。

	場 所	行 動	備 考
①	体育館横 洗い場	シューズ・装備の泥落とし	必ず入館前に実施
②	体育館内	預け荷物・ドロップバッグ回収	ビブ提示・番号照合あり
③	本館 正面玄関(事務室側)	入館	事務室側出入口のみ利用可
④	本館 1F 大浴場(男性)・小浴場(女性)	入浴(洗体→浴槽の順)	18日 13:00～19日 14:00
⑤	本館 3F 仮眠室	仮眠(入浴後のみ入室可)	18日 20:00～19日 10:00

施設利用時間

施 設	利用時間	最終入室
浴 室(本館 1F)	4/18(土) 13:00～4/19(日) 14:00	4/19(日) 13:30
仮眠室(本館 3F)	4/18(土) 20:00～4/19(日) 10:00	4/19(日) 8:00

浴室（本館 1 階）

■ 利用方法

- ・ 脱衣所では荷物を広げすぎず、譲り合ってください
 - ・ 必ず洗体してから浴槽に入ってください
- ※ ボディシャンプーおよびリンスインシャンプーを設置しています
- ※ 洗濯機・乾燥機は使用しないでください

■ 入浴後のお願い

- ・ 桶やイスは軽くすすぎ、浴室の隅に重ねてください
- ・ 脱衣所の床が濡れていたならモップで拭き取ってください
- ・ 忘れ物がないか確認してください

本館 1 階 平面図

1 F



- ※ 出入口は事務室側（図中「出入口」マーク）のみ利用できます
- ※ 大浴場・小浴場・医務室は 1 階右側（体育館寄り）にあります

仮眠室（本館 3 階）

利用方法

- ・ ゴール後に仮眠を希望される方は 19 日 8 時までに本部へ申し出てください
 - ・ **必ず入浴を済ませてから入室してください**
 - ・ シーツと枕カバーがセットされたベッドをご使用ください
 - ・ カーテンおよび窓の開閉はしないでください
 - ・ 常夜灯はつけたままにしておいてください
 - ・ 飲食はできません（飲み物の持ち込みも不可）
 - ・ ゴミを落とさないようにしてください
- ※ 入浴前に入室しないでください
- ※ 就寝されている方がいる場合は常夜灯以外の室内灯を点灯させないでください
- ※ スマートフォンはマナーモード・アラーム音に注意してください
- ※ 荷物整理は体育館で行い、仮眠室内でのザック整理はお控えください

退室時のお願い

- ・ シーツ 2 枚と枕カバーを外し、ベッドの足元にまとめておいてください
 - ・ 忘れ物がないか必ず確認してください
 - ・ 室内を汚してしまった場合は体育館の本部まで連絡してください
- ※ 選手が食事できる場所は体育館のみです

本館 3 階 平面図



※ 仮眠室を希望する場合はゴール後に部屋番号をご案内します

