

トレーニング室ご利用のお願い

①運動できる服装、屋内専用シューズのご持参をお願い致します。

②使用された器具やシャフト、プレート等は所定の位置に戻してください。

マシンのウェイトピンは一番上に戻してください。

台数に限りがありますので、譲り合ってください。

長時間のマシンに座っての休憩はご遠慮ください。



③使用されたマシン器具は、使い捨てのペーパータオルで消毒をお願いします。



④ご利用最後の方は、消灯、入口扉と窓を施錠の上、鍵を受付までご返却ください。



⑤休場日や施設運営上で専用利用が入った際は、トレーニング室の利用ができません。 受付の案内、もしくはHPで利用時間帯のご確認をお願い致します。

注 意 事 項

- 器具の持ち込み、持ち出しはご遠慮ください。
- 小学生以下はご利用、入場はできません。
- 中学生のご利用の際は、指導者もしくは大人の付添をお願いします。
- ベンチプレス利用は必ず補助員を含む2名以上をお願いします。
- シャフトに重りを付ける際は、留め具を必ずご使用ください。
- 予定表のある器具には終了時間を記入してからご利用し、終了後は消してください。
有酸素運動は20分以内でご利用ください。
- トレーニング室内での携帯電話の通話は、他のお客様のご迷惑がかかりますので控えるようにお願いします。
- 酒気を帯びてのご利用はできません。
- 室内は禁煙です。喫煙は、室外の所定の場所で行ってください。
- こまめな水分補給と体調管理に気を付けて、無理なく運動をしましょう。
- 施設や器具、用具をこわしたり、なくさないでください。万一こわしたり、なくしたりした場合は、修繕や損害補償等の責任を負っていただくことがあります。
- 貴重品は各自の責任で管理してください。
- ゴミは各自で持ち帰ってください。
- トレーニング室内での食事はご遠慮ください。
- 多くの方が快適にトレーニングできるようご協力をお願いいたします。