

# フリーウェイトルーム ルールとマナーについて

当施設をより多くの方に気持ちよくご利用していただくために以下のルールとマナーについて  
ご理解・ご協力をお願いいたします。

## 更衣室等

- 更衣およびシャワー使用は1Fアスリートモール更衣室をご利用ください。（混雑時はトレーニングルーム更衣室の利用可）
- 更衣室およびシャワールームはフリーウェイトルームご利用者以外の方も使用されますので譲り合ってください。
- **使用可能時間にご注意いただき、22:00の閉館時間までに退館いただけるようにご協力ください。**
- シャワールームご利用後に更衣室へ戻られる際は、転倒防止のため必ず身体の水分を拭き取ってください。
- シャワールーム混雑時の長時間のご利用はご遠慮ください。
- 貴重品の管理は各自でお願いいたします。紛失・盗難に関しては当施設は責任を負いません。  
（鍵の紛失の場合、鍵の交換に要した費用を、後日ご負担いただきます※3,000円程）
- スマートフォンやカメラなどでの写真・動画撮影はご遠慮ください。
- 更衣室は外靴を脱いでご利用ください。

## フリーウェイトルーム

- ご利用の際は必ず室内用のシューズをお履きいただき、運動できる服装をご利用ください。（ケガ防止のため）  
※服装はトレーニングウエアとして売られているもの。デニム生地やスカートはご遠慮ください。  
※室内シューズは足全体が保護されているもの 踵のないものや靴下に靴底が付いているようなものはご遠慮ください。
- 衛生上、室内での食事は禁止とさせていただきます。
- 飲み物はフタ・キャップ等、中身がこぼれないもののみ可とします。（液状であればプロテイン等も可）
- マシンやベンチなどでの携帯電話のご使用は、他のお客様のご迷惑になりますのでご遠慮ください。  
（通話は室外、その他の携帯操作は入口付近のみとさせていただきます。）
- スマートフォンやカメラなどでの写真・動画撮影はご遠慮ください。
- マシンご利用の際は必ず正しい使用方法を守ってご利用ください。
- マシン、その他のトレーニング器具を占有した状態での長時間の会話・休憩はご遠慮ください。
- 事故防止のため、バーベルトレーニング（プレート装着）の際は必ず留め具（カラー）を装着してください。  
（スミスマシンについては装着の必要はありません）
- トレーニング時の滑り止め（パウダー、クリーム、ジェル 等…）のご利用はご遠慮ください。
- 事故防止のため、ベンチプレス、パワーラックでスクワットなどを行う際はセーフティラック・セーフティバーを設置してください。
- ダンベル・バーベルなどを落とす行為は、器具を大切に使用してもらい、壊れないようするなどの観点からお控えください。
- 器具を下ろす音などは、周囲のお客様のご迷惑にならないようお願いいたします。
- ダンベル、プレート、その他器具ご利用後は元の位置に戻してください。
- マシン・器具などをご利用後は、消毒液を使用しタオルで拭き取っていただきますようお願いいたします。
- スナッチ・ジャーク・クリーンを行う際は、周囲の方へ配慮いただきパワーラック内で行ってください。
- プラットホーム上でストレートバーを使用する際は、バンパープレート（ラバー）をご使用ください。
- 混雑時は譲り合ってください。（長時間の占有はご遠慮ください）
- 複数のマシンやダンベルを占有してのご利用はご遠慮ください。
- 3名以上でのマシンやダンベルの占有はご遠慮ください。
- ドリンクを置く・タオルをかける等、マシンの場所取りはご遠慮ください。
- トレーニングルーム内のストレッチエリア・体組成計・ランニングマシンをご利用希望の際はスタッフにお声がけください。
- 営利目的での利用はお断りしております。

2023年 9月 改訂

指定管理者 津市スポーツ・メッセネットワーク