

# 更衣室・トレーニング室・ダンス室 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

- 更衣室およびシャワールームはトレーニング室・ダンス室以外のご利用者も使用されますので譲り合ってご利用ください。
- シャワールームご利用後、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。
- トレーニングルーム内での携帯電話のご使用（通話、写真、動画撮影など）はご遠慮ください。
- ロッカーのカギを紛失された場合、カギの交換代として料金をいただきます。（3,000円）

## トレーニング室

- トレーニング室をご利用の際は必ず室内用のシューズをお履きください。（ケガ防止のため）
- 事故を未然に防ぐため、運動の前後に血圧・体重を測定してください。
- 衛生上、トレーニング室内での食べ物の持込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いたします。（液状であればプロテイン等も可）
- トレーニングルーム内での携帯電話のご使用（通話、写真、動画撮影など）はご遠慮ください。
- ストレッチマットやマシンエリアでの長時間の会話・休憩はご遠慮ください。
- 事故防止のため、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いただきますようご協力ください。
- ウェイトマシンご利用後は負荷調節のピンを一番上（最軽量）に戻していただきますようご協力ください。
- マシンご利用後はタオルでマシンに付着した汗を拭き取っていただきますようご協力ください。
- 混雑時は譲り合ってご利用ください。（マシンにより最大使用時間がございます）
- 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。
- トレッドミルをご利用の際、マシンから離れるときは「とめる（一時停止）」を必ず押してください。
- ブラインドの開閉はスタッフが行いますので開閉をご希望される際は一声おかけください。

## ダンス室

- レッスンにご参加されるお客様の入場は10分前からとなります。
- レッスン開始10分以降の途中参加はご遠慮ください。
- 衛生上、ダンス室内での食べ物の持込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いたします。（液状であればプロテイン等も可）
- ダンス室内での携帯電話のご使用（通話、写真、動画撮影）はご遠慮ください。
- ご使用になられた備品（マット等）は元の位置に戻していただきますようご協力ください。
- レッスン開始前の場所の確保は、ご自身の分のみでお願いいたします。
- スタジオレッスンプログラムについては内容・時間等を変更する場合がございます。