

【デジタル予約ボード運用ルール】

2025.3.25改訂

■予約が必要なマシン

★営業時間内の予約が可能です★

有酸素運動マシン：ランニングマシン・アークトレーナー・ステッパー(35分)

フリーウエイト：スミスマシン(25分)

※予約終了時間よりも早くトレーニングが終了した場合は、予約利用中の「終了」ボタンを押してください。

※誤操作トラブル防止のために、暗証番号の設定をおすすめします。

※同じ時間帯に同一イニシャルの方がいる場合は予約が入りません。イニシャルを変更するか3文字での登録をおすすめします。

※トレーニング終了後の「終了」ボタンや、予約「キャンセル」ボタンの押し間違いにはご注意願います。

(誤って他の方の予約をキャンセルされた場合は、スタッフまでお申し出ください。)

■予約ルール ★状況により、予約時間が変更となる場合がございます。その際はスタッフよりご案内いたします。

- ・上記のマシンは予約なしではご利用頂けません。
- ・予約せざる利用された場合はトレーニングを中断し、次予約の方にご利用して頂きます。
- ・同一マシンの予約はできません … <有酸素+有酸素 × > <有酸素+スミス ○>
- ・予約時間には、マシンセット・清掃時間も含まれます。
- ・連続利用/延長利用されたい場合は、一度トレーニングを終了後に再度予約をお願いします。
- ・イニシャルを変更しての連続予約、グループでの連続予約は出来ません。
- ・キャンセル等で予約枠が空いた場合、予約時間の変更をされる場合は、必ず先に取った予約をキャンセルしてから再予約をお願いします。
- ・予約開始時間 5分経過してもトレーニングを開始されない場合は、自動キャンセルとなります。

«ランニングマシン»…予約可能時間 5分～35分(清掃含)

- ・予約時間には、ダウントIME・清掃時間を含みます。
- ・ランニングマシンご利用後はベルト・レール・床に飛び散った汗のクリーンアップ(ラバーモップ清掃)
のご協力をお願いします。

・連続でご利用はできません。一度マシンから降りて頂き再予約をお願いします。

※イニシャルを替えての連続予約、マシンを替えての連続予約は出来ません。

※予約時間になっても前の方が利用されている場合は、スタッフまでお声掛けください。

«スミスマシン»…予約時間 5分～25分(25分以内に清掃し、終了ボタンを押してください)

- ◇予約時間には、マシンセット・清掃時間も含まれます。
- ◇同一グループ内の連続予約は出来ません。トレーニング終了後に再予約をお願いします。
- ◇予約時間変更の際は、先に取った予約をキャンセルしてから再予約をお取りください。
- ◇予約順ではなく、予約時間枠でのご利用となります。
- ◇次にお待ちのご予約の方がいらっしゃいますので、予約時間厳守でお願いします。

«バイク» … 予約・時間制限なし

◇予約の必要ありません。空いているバイクをご利用ください。

«レジスタンスマシン»

◇ マークでお待ちの方がいらっしゃいましたら、必ず1セット(10回～15回)で交代をお願いします。

※インターバル中のスマートフォン操作で順番待ちの方に気付かず、トラブルとなるケースが大変増えております。周囲の方への配慮を頂き、譲り合ってのご利用をお願いします。

◇マシン使用後は付属のタオルで汗の拭きとりにご協力お願いします。

«ストレッチゾーン»

◇シューズを脱いでご利用ください。

◇グレーマットは障がいをお持ちの方、ハンディキャップの方優先エリアです。

※空いている時はどなたでもご利用頂けますが、ハンディキャップのある方がいらっしゃいましたら速やかに場所をお譲りください。

◇ストレッチエリアでは、ダンベル/バーベルのご利用また、安全管理上バランスボール、ストレッチポールでのスタンディングトレーニング、逆立ちは禁止となっております。

«フリーウエイト»

◇ダンベル・バーベル・アジャスター・ベンチ・フリーベンチはご自由にご利用いただけます。譲り合ってご利用ください。

◇黒マット右側はフリーエリアです。周囲の安全に配慮してトレーニングを行ってください。

※スミスマシンのプレート(ウェイト)は、スミスマシンご利用中のお客様が優先となります。

«その他全般»

◇トレーニング器具の持込⇒グローブ・ベルト(鎖可)・ストラップ・バーパット・ゴムチューブ・アーム&アンクルウエイトのみ持込可。その他は持込できません。

◇ダンベル・バーベル

⇒原則、1種1ペア使用とし、譲り合ってご利用ください。

※混雑時や他にご利用希望のお客様がいる場合はスタッフからお声掛けする場合がございます。

※軽量ダンベルをマシンプレイトに乗せる行為や黒マット以外での使用は禁止です。

◇アジャスター/フリーベンチ

⇒マークに順番待ちの方がいる場合や混雑時は10分以内で交代してください。

基本シューズでの昇降禁止です。(ブルガリアンスクワット・三角足のみ可)

※同一グループ一台の利用をお願いします。