

# 猿楽トレーニングジムご利用にあたって

皆様が快適にご利用いただけるよう、マナー・ルールを守ってご利用ください  
施設での利用館トラブル防止の為、ルールに関する不明点やご意見があった場合、利用者同士の話し合いは避け、必ずスタッフに申し出ください

## 諸注意

- ・貴重品は、貴重品BOXをご利用ください
- ・荷物はロッカーに入れてください。盗難防止のため鍵を掛け、鍵は各自で保管してください
- ・盗難における責任は負いかねます（更衣室のロッカーは使用後100円が戻ります）
- ・更衣室及びトイレ内は、室内履きであってもお脱ぎください
- ・トレーニング中の事故について、責任は負いかねます。十分注意してください
- ・室内での水分補給の際は、水筒、ペットボトルなどフタの締まるものをご利用ください。  
(缶、パック、ビン、ストローやカップタイプなどこぼれやすい物、割れる危険のある物の持ち込みはお断りしています)

## ■利用規約

### ■利用方法 → 利用可能エリア内以外の操作はできません

- ・携帯電話の持ち込みはマナーモードにしてください  
エリア以外での通話・通信・館内すべて写真及び動画撮影、イヤフォンを使用せずに音を出す行為は禁止

### ■禁止エリア →

- ・筋力トレーニングマシン上、コンディショニングエリアのマシン上と更衣室内での操作、更衣室内禁止  
\*ストレッチャリアでの長時間の操作はご遠慮ください

### ■利用可能エリア →

- 有酸素マシン上、黒ゴムマット内、ロビー、休憩ベンチ

## ジムエリアの利用について

- ・使用したトレーニング器具や用具はタオルで拭きとり、元の場所に返却してください

### ●バイク → 制限時間なし

- ・バイクは予約はいりません。空いているところをご利用ください  
共有スペースとなりますので、混雑時は譲り合ってご利用ください

### ●ウエイト系マシン(レジスタンスマシン) → 利用時間目安1分

- ・筋力トレーニングマシンは予約はいりません。空いているところをご利用ください。
- ・次の方が待っていない場合に限り連続使用可能です
- ・  マークにマークに他の方が並ばれた場合は1セットでの交代をお願いします

### 予約が必要なマシン

\*詳しくは別紙をご確認ください

### ●ランニングマシン → 最大30分予約制

- ・予約ボードに開始時間と終了時間をご記入の上、ご利用ください(空いている台の順番待ちはできません)
- ・順番待ちの場合は、下段にイニシャルや名前等をご記入の上お待ちください(使用中の順番待ちはできません)

### ●ダンベル → 10分交代制(同時に手元に持っていくツールは、一人一組、左右1セットのみ使用とし都度返却)

- \*フリーエリア、黒ゴムマット以外でのダンベルの利用は禁止です
- ・次の方が待っていない場合に限り連続使用可能です
- ・  マークに並んでいる場合はマシンを拭き、速やかに交代してください

### ●スミスマシン、ベンチプレス、ケーブルマシン → 最大20分予約制(グループ利用はできません)

- ・プレート準備からプレート片付けまでが20分となりますのでご注意ください

\*1機種以上の予約はできません。1機種終了後、次のマシン予約ができます

### ●アジャスタブル/フラットベンチ使用方法 → 10分交代制(一人一台の使用)

- ・次の方が待っていない場合に限り連続使用可能です

- ・  マークに並んでいる場合はマシンを拭き、速やかに交代してください

**\*安全管理上、トレーナーによる補助はございません。ご自身でできる重さでのトレーニングをお願いします**

## ストレッチャリア

- ・ストレッチャリアでのダンベル利用はできません
- ・枠内でご利用ください。枠外での利用はできません
- ・マット上は、シューズを脱いでご利用ください
- ・ストレッチゾーンは青・緑エリアです。長時間のご利用はご遠慮ください
- ・青マットは、静的ストレッチおよび筋力トレーニングエリアです。庫内器具使用も可能です(\*1)
- ・緑マットは(\*1)および、動的トレーニング可能エリアです

注)他の方のご迷惑となる行為はご遠慮ください。場合によっては、トレーナーから  
お声を掛けさせていただく場合がございます