

《利用上のお願い》

多くの方が快適にトレーニングできるよう 下記項目をご確認ください。
ご承認いただいた場合 を、お願いいたします。

- 【持ち物】 ◎ シューズ(内ばき)
 - * 裸足・サンダル・スリッパでは、ご利用いただけません。
 - ◎ 運動できる服装(ジャージ・スポーツウエア等)
 - * デニム履き、ベルトやネクタイを着けての運動はご遠慮ください。
 - ◎ タオル・水分補給できるもの
- ① 総合体育館の更衣室・シャワールームは、ミズノウエルネス笠岡の営業時間内にご利用ください。
(石けん類・タオル・ドライヤーは、各自ご持参ください。) * 時間外は別途料金がかかります。
- ② マシンの使用後は、汗の拭き取りや消毒にご協力ください。
- ③ 有酸素マシンのトレッドミル・リカレントバイクは、30分以内でご利用ください。
『終了時刻表』に終了時間を記入し、終了後は消しておきましょう。
(※予約者が居なければ時間を書き直して、継続してご利用いただけます。)
- ④ フリーウエイトは、『ベンチプレス・スクワットラック・ケーブル&ダンベル』の3セクションとします。20分以内でご利用ください。
『終了時刻表』に終了時間を記入し、終了後は消しておきましょう。
(※予約者が居なければ時間を書き直して、継続してご利用いただけます。)
使用後のベンチや、その他用具も、元の位置に戻しましょう。
カラー(止め具)を必ずご使用ください。
- ⑤ マシンは譲り合ってご利用ください。
マシンに座っての休憩や、長時間のスマートフォン等の操作はご遠慮ください。
マシンの使用後は、『ウエイトピン』を一番上に戻しましょう。
- ⑥ スタジオレッスンは、**整理券**をお取りいただきご参加ください。
レッスン開始15分前より、受付で整理券を配布します。(※先着順)
インストラクター入室後、スタジオにお入りください。
整理券は、スタジオ入口の緑ケースへお入れください。
- ⑦ 汗やドリンクがこぼれた際は、床拭きモップをご利用ください。
- ⑧ 携帯電話は『マナーモード』に設定し、**通話はロビー**でお願いします。
写真、動画撮影は禁止です。

全ての事項を確認・承諾し、施設利用をいたします。

年 月 日

氏名: _____

ご連絡先 (_____ - _____)

(NO. _____)