

《利用上のお願い》

【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分以内にご利用ください。

『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**にご利用ください。

『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。

多くの方が快適にトレーニングできるよう、
ご協力をお願いいたします。