

# トレーニングルーム利用案内

ご利用可能な方 ～ 中学生を除く15歳以上の方（お子様の入室はお断りいたします）

**注）酒気を帯びている方、体調のすぐれない方のご利用は出来ません。**

## ご利用前に…

- ・室内シューズを必ずご準備ください。
- ・トレーニングルーム内にはロッカーはございません。荷物の多い方は、ロッカーをご利用ください。
- ・ロッカーご利用の方は、盗難防止のため必ず施錠し、キーは身に付けてご利用ください。
- ・飲み物は蓋つきのものをご用意ください。
- ・食べ物の持ち込みはご遠慮ください。
- ・初めてご利用の方はオリエンテーションがございますので、受付時にフロントへお申し出ください。

## トレーニングルーム利用中

- ・貴重品や手荷物はご自身での管理をお願いいたします。
- ・けが防止のためウォーミングアップを行い、体を温めてからストレッチを行いましょ。
- ・熱中症、脱水症状の予防のため水分補給はこまめに行いましょ。
- ・お互いに声を掛け合い、譲り合ってご利用ください。
- ・音を立てての使用や大きな声を出してのご利用はご遠慮ください。
- ・マシンや床についた汗はしっかり拭いてください。
- ・ご自身の衣服から汗が滴る状態のご利用はお断りいたします。（滴る前に着替えをしましょ）
- ・パーソナルトレーニングなど個人的な指導は行っていません。
- ・間違ったフォームや無理なトレーニングを行っている場合、従業員からお声がけいたします。

## 有酸素マシン利用時

- ・有酸素マシン1回の利用時間は30分以内です。利用時間を専用のボードにご記入ください。
- ・トレッドミルご利用の際は、必ず安全クリップを装着し、乗り降りにはマシンが停止した状態で行いましょ。
- ・手荷物やタオルなどがベルトにかからないよう注意してお使ください。
- ・転倒防止のため、靴紐はしっかり結び、無理のないスピードでご利用ください。
- ・競争などの行為はお断りいたします。

## ダンベルコーナー使用時

- ・ダンベルは黒いマットの上で靴をはいたままご利用ください。ほかの場所への持ち出しは禁止です。

# お客様へのお願い

- ・更衣室、浴室利用を利用の際は室内シューズを脱いでから入室してください。
- ・持病などにより医師の指示を受けている方はそれに従いご利用ください。
- ・不審な人物、物などはすぐに従業員にお知らせください。

※上記以外の要件でお声がけさせていただくことがございますが、従業員の指示に従いご利用ください。