

## トレーニング室 利用規約

### 注意事項

---

- ◎ご利用対象は中学生以上となります。小学生以下の方は入室できません。
- ◎通院中の方は、医師より運動の許可を得てからご来館ください。
- ◎医師により運動を制限されている方や、酒気を帯びた方のご利用はできません。
- ◎運動に適した伸縮性の良いトレーニングウェアと室内シューズをご用意ください。学生服・デニム素材・チノパン・スカート・Yシャツ等の普段着、外履きシューズ、不衛生な運動着を着用してのご利用はご遠慮ください。
- ◎現金・貴重品はトレーニング室にお持ちにならず、更衣室ロッカー、または貴重品ボックスなどを利用し、各個人の責任で管理してください。盗難紛失につきましては責任を負いかねます。
- ◎トレーニング室へ食べ物のお持込はできません。飲み物は蓋のある容器をご利用ください。
- ◎携帯電話・音楽プレイヤー等の持ち込みは可能ですが、周りの方にご迷惑にならないようご注意ください。またトレーニング室内での通話はご遠慮ください。
- ◎ストレッチエリアは、シューズを脱いでお上がりください。マットの上で裸足になる行為はお控えください。
- ◎トレーニングマシン上での休憩や独占使用はできません。
- ◎マシン・器具・ストレッチエリアの使用後は次の方のために、備え付けのタオル・モップで汗を拭き、元へ戻してください。
- ◎ランニングマシンの使用は1回につき最長30分です。ご利用の際にはホワイトボードの番号欄に、お名前・開始時間・終了時間を必ずご記入下さい。また私物を置いてのマシンの占有はご遠慮下さい。
- ◎初めてフリーウエイト(バーベル・ダンベル)をご利用される方は必ずスタッフにお申し出ください。
- ◎限度を超える速さで、有酸素マシンをご使用する事はお止め下さい。
- ◎場内環境保持のため、スタッフより声をかけさせていただく場合がございます。スタッフの指示に従っていただけない場合、ご利用をお断りさせていただく事もありますので予めご了承ください。
- ◎トレーニング室は個人開放とさせていただいておりますので、団体・クラブ活動等の大人数でのご利用はご遠慮ください。
- ◎営利目的のご利用はお断りさせていただきます。
- ◎刺青・タトゥーの入った部位の露出はお控えください。

### フリーウエイトトレーニングを行う方へお願い(高校生以上)

---

フリーウエイトエリアスペースは狭い為、利用者同士譲り合っご利用ください。  
また、経験者・未経験者問わず、不適切な器具の使用方や自分本位のトレーニングは他の方のご迷惑になるばかりではなく、思わぬ怪我につながり大変危険です。事故や怪我のリスクの高いフリーウエイトトレーニングに関しては、特にご注意願います。危険な行為やスタッフの指示に従って頂けない方はトレーニングをご遠慮いただく場合がございます。

#### 【お守りいただきたいこと】

- ①初めてフリーウエイトをご利用される方はスタッフに必ずお申し出ください。
- ②トレーニング器具の使用後は元の場所にお戻ください。
- ③トレーニング種目・スペースが重なった場合は、お互い譲り合っご使ってください。(独占禁止)
- ④トレーニング経験の浅い方は無理のない重量でご利用ください。
- ⑤プレート使用時には、落下防止の為カラー(留め具)をご使用してく様、推奨します。
- ⑥ダンベルを使用して素振りや・シャドウボクシング・腕振りは大変危険ですでお止めください。
- ⑦バーベル・ダンベル等はできるだけ静かにフロア・ラックにお戻ください。(バウンド防止)
- ⑧限度を超えた大声・奇声・言動など、他の方のご迷惑になるような行為はご遠慮ください。
- ⑨器具(プレート等)を他の場所へ移動させる際は、スタッフにお声をかけてください。

---

※ご利用時、ご不明点がございましたらトレーニング室スタッフにお声を掛けてください。