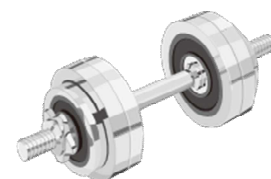
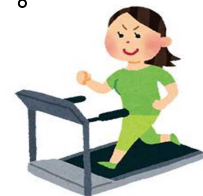


総合体育館トレーニングルームの利用について

1. トレーニングルームを利用される方は、窓口で受付をし利用料をお支払いください。
年会員の方は毎回「会員証」を掲示してください。
2. **高校生以上の方が入室、利用できます。 ※中学生以下は入室不可。**
体調のすぐれない方及び発熱・妊娠の可能性のある方はご遠慮ください。
アルコールを摂取しての利用は大変危険ですので固くお断り致します。
3. **室内専用シューズ、スポーツウェアなどの動きやすい服装** で利用してください。
(学生服、スカートなどや、屋外シューズ、スリッパ、裸足では利用できません。露出度の高い服や悪臭のする服・香りの強い香水などは控えてください)
4. 着替えは更衣室をご利用ください。更衣室以外での脱衣はご遠慮ください。
5. 医師により運動を禁止されている方の利用はできません。
6. トレーニングルームでの写真・動画撮影は、他の利用者が入る場合は許可を取ってください。
また携帯電話の通話は、ロビー以外ではご遠慮ください。
7. 飲み物はふたの付いた容器でお願いします。(お茶・スポーツドリンク・プロテイン可)
ごみは各自でお持ち帰りください。
8. マシン利用後はウエイトピンを一番上に差し、備え付けのタオルで拭いてください。
9. ダンベルやバーベル、プレートは床に強く落とさないでください。また室内の物は丁寧に
取り扱ってください。
10. スミスマシン・ベンチプレスなどフリーウエイトで安全バーのあるものについては、安全バー
を設置し事故の無いように利用してください。
11. 大声を出すことで周りの迷惑にならないようご注意ください。
12. トレーニングマシンや室内の物は譲り合ってご利用ください。
(一つのマシンに長時間とどまったり、ダンベルなど一度に何個も利用しないでください)
13. ランニングマシン・エアロバイクは原則最大20分までとします。それ以降連続で利用する
場合は、予約者がいないか確認し、再度ボードを書き換えてご利用ください。
ご利用の際は、必ず予約ボードに記入し、利用後は消してください。
14. 室内の備品の持ち出しは固くお断り致します。
15. 利用中の事故については自己責任とし、当施設及びトレーナーは損害賠償責任を
一切負わないこととします。
16. 刺青やタトゥーなどは他の利用者に不愉快を与えることがありますので、
見えないようにしてください。
17. 天災や施設の修繕、または運営上閉鎖が必要な事象が発生した場合、
など一時的に閉鎖する場合がありますのでご了承ください。



周りの利用者にも不愉快を与えるような行為はおやめください。

皆様が心地よく利用していただけるようご協力をお願いします。