

【トレーニングルームご利用にあたって】

◆ご利用対象は、**中学生以上**となっております。

*小学生以下のお客様は、保護者同伴でも入場をお断りしております。

◆**中学生**のトランポリン、フリーウェイト(ダンベル、バーベル)の使用は、**指導者または保護者の同伴**が必要となっております。

◆**室内用シューズ**をご用意ください。

*レンタルシューズを受付にて貸し出しております。(レンタルシューズ代220円)

*室内用シューズがない場合、**ご利用頂けません**。予めご了承ください。

◆**動きやすく、汗を吸収しやすい服装**で運動しましょう。

***デニム生地ウェア**は安全の為、ご遠慮ください

また、汗を拭く為のタオル、水分補給用の飲料水をご用意ください。

*脱水症状を防ぐ為にも、こまめに水分を摂取しましょう。

◆持ち物は**ロッカー**に入れ保管してください。

(コインロッカー1回100円)

*コインロッカーは**リターン式**です。

◆トレーニングの際、マシンやマットについた汗は、

次の方が気持ちよくご利用頂けるよう、汗の拭き取りをお願いします。

◆マシンや器具をご利用した後は、必ずご利用前の状態にもどしていただくようお願い致します。

◆**器具の占有利用**は他のお客様のご迷惑となりますのでご遠慮ください。

(インターバル・休憩の際は他のお客様とお互いに譲り合ってください。)

◆フリーウェイトゾーンでのバーベル使用時は**必ずストッパーの装着**をお願い致します。

◆ケガや故障に繋がる器具の使用方法はご遠慮ください。

(ダンベルを落とす、ランニングマシンの後ろ向き、横向きでの走行 等)

◆トレーニングルームにおける

カメラでの写真・動画撮影はすべて禁止とさせていただきます。予めご了承ください。

◆ランニングマシン・ベンチプレスをご利用の際は**利用・予約ボード**がございますので、必ずそちらに、ご記入のうえご利用ください。

