

★トレーニング室の利用方法について★

利用者について

- 中学生以下(15才以下)は利用できません。
- 飲酒されている方の利用はお断りします。

服装など

- トレーニングウェア・室内用運動靴を着用し、汗拭きタオル・水分補給の飲み物をご用意ください。
- 入れ墨やタトゥー(ペイント・シール類含む)のある方は露出をお控えください。

器具の使用について

- 初めて利用する方には、マシンの使用方法を説明いたします。
また、わからないことはトレーニング室の職員にお気軽にお聞きください。
- 器具使用は譲り合ってくださいようお願いいたします。また、混雑時は器具の使用時間や利用人数の制限を行います。
- 器具使用の順番待ちをされている方は「順番表」にお名前をご記入の上、お待ちください。
- 器具の使用後は必ず汗を拭いてください。(消毒スプレー・ペーパータオルを設置しています。)

禁止事項など

- 水分補給以外の飲食・携帯電話の使用、カメラでの撮影は禁止です。
- スマートフォンの使用は禁止ですが、音楽プレーヤーとしての利用はできます。
- マシン使用中のスマートフォンの操作は危険ですので、禁止です。
- 当センターは障がいのある方の自主的な活動のための施設です。障害のある人への優先的な配慮をお願いします。
- 営利目的の指導行為や活動は禁止です。
- 他の利用者に迷惑を及ぼす行為には、退場を命ずることがあります。

その他

- 体調のすぐれない時はすぐに利用をやめてください。
- 指導スタッフの指示には従ってください。

職員の指示に従って、安全にご利用いただくようお願いします。

★室内用の運動靴★



参考画像(ネイビー)

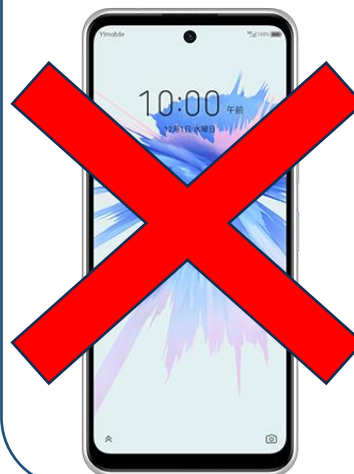
- クロックスなどのサンダルではご利用いただけません。
- トレーニングに適した室内用運動靴をご用意ください。
(クッション性のある靴底が望ましい)
- 障害によって、履き替えが難しい人は職員へご相談ください。

★トレーニングウェア★



- ジーンズ、綿パンなどの運動に適していない服装はご遠慮ください。

★携帯・スマートフォン★



- トレーニング室内での使用は禁止しております。
- 音楽プレーヤーとしての使用は可能です。