

# トレーニングルームのご利用案内

## ■ご利用の方法

- 初めて利用される方は「トレーニングルーム利用案内」をお読みいただきご利用ください。
- 各マシンのご利用は操作マニュアルをお読みください。
- 運動のできる服装、室内用シューズを必ず着用して下さい。
- 貴重品やロッカーのカギ等はお客様自身で管理をお願い致します。  
当施設では、盗難・紛失等について一切責任を負いません。
- トレーニング中は十分に水分補給してください。お持ち込みの飲料水はフタのついたペットボトルまたは水筒に限ります。
- トレーニング途中の休憩は一旦トレーニング機器から離れて休憩して下さい。
- トレーニング前は準備体操を十分に行ってください。また、トレーニング中に体調が悪くなった場合はトレーニングを終了してください。



## ■時間について



- 利用時間 = 2 時間
- 利用対象年齢 = 高校生以上
- ランニングマシン・アップライトバイク = 1 回のご利用 最大 30 分

## ■注意事項



- 酒気帯びでの利用はお断りしています。
- 使用したマシンは必ずペーパータオルを使用し消毒をお願い致します。
- 携帯電話での通話・写真撮影等はプライバシー保護のためご遠慮ください。
- 電子機器による音楽再生は必ずイヤフォンをご使用下さい
- その他、迷惑行為を行った場合には利用を中止して頂く場合がございます。
- また、スタッフからお声がけさせて頂く場合もございます。  
ご理解ご協力のほど、よろしくお願い申し上げます。