

# トレーニングルーム利用ルール

当施設では、安全で快適にご利用いただくためルールを設け運営をしております。記載事項を予めご確認いただき、ご協力よろしくお願いします。

## ■ルール・マナーについて

- ・複数人(3名以上)でのグループ利用はご遠慮ください
  - ・私物のトレーニング用品の持ち込みはご遠慮ください(トレーニング用ベルト、手袋、ウエイトバンド、チューブは可)
  - ・他の利用者の迷惑となる下記の行為はおやめください
- 1、マシン機器やスペースを他の利用者が使用できない状態(長時間利用、過度な場所取り、割り込み等)にする行為
  - 2、マシン利用中やインターバル時にマシンから離れずに携帯電話、スマートフォン、タブレット等を使用、操作をする行為
  - 3、複数のマシン機器、ダンベル、他のマシン機器分のウエイトプレートを同時に使用、独占する行為
  - 4、使用後に片付け、清掃をしない行為
  - 5、乱暴なマシン機器の扱いや、トレーニング中にダンベル、プレート等を落下させ大きな音を発生させる行為
  - 6、他の利用者やスタッフに対する暴力、暴言、挑発、威圧的な言動や行動
  - 7、大声を発したり、長時間の会話は新型コロナウイルス感染症予防の観点からご遠慮ください
  - 8、その他スタッフが判断し迷惑、危険とする行為

## ■人工芝・鏡前のフリースペース利用方法について

- ・人工芝はシューズを脱ぎ、靴下を履いてご利用ください
- ・バランスボール、ストレッチポール、は人工芝、鏡前フリースペース専用備品です
- ・軽量のカラーダンベルは、鏡前スペースでご利用ください
- ・逆立ち等、他の利用者に危険を及ぼす行為は危険ですのでおやめください

## ■ランニングマシン利用方法について

- ・横向き、後ろ向きの利用やダンベルを持っての利用は危険ですのでおやめください
- ※ウエイトリストバンド、アンクルバンドをご持参いただき着用しての利用は可能です

## ■筋力トレーニング機器利用方法について

(正しいトレーニング方法であっても施設の広さ等の影響で利用制限させていただいている内容がございます)

### <ワイヤーマシン機器利用方法について>

- ・マシン機器は記載されている通常の使用方法でご利用ください ※記載以外利用は危険ですのでおやめください

### <ダンベル・バーベル利用について>

- ・ダンベル、バーベルは必ず黒いマットスペース内でご利用ください
- ・バーベルは留め具(カラー)を必ず装着し、ご利用ください
- ・急な方向転換や素振り等の行為は、危険ですのでおやめください

### <ベンチプレス利用について>

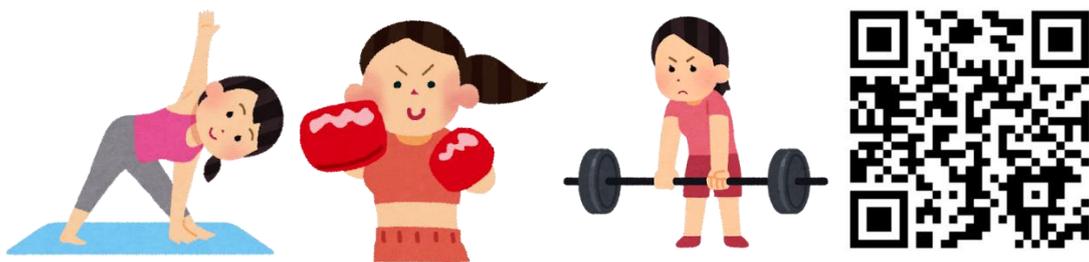
- ・ベンチプレス用のオリンピックバーベルを、離れた場所に移動し使用する行為は、危険ですのでおやめください
  - ・留め具(カラー)を必ず装着し、ご利用ください
  - ・パワー系トレーニング(クリーン・スナッチ)は、危険ですのでおやめください
- 安全に留意しての利用であれば、アームカール、シュラッグ、デットリフト、ローイングは可能です  
バーベルを担いでのスクワット、ランジやショルダープレスはスミスマシンでのトレーニングをお願いいたします

### <スミスマシン利用について>

- ・スミスマシンの利用は予約ボードに必要事項を記入の上、順番にご利用いただいております
- ・予約ボードへは「スタート時間・終了時間・名前(サイン)」をご記載ください
- ・スタート時間は間隔を空けずにご記入いただき、また利用終了後は時間・名前(サイン)を消してください
- ・利用時間は、お1人(1グループ)準備・片付けを含み最大20分までです

### ■その他

- ・ルール、マナーを遵守いただけない場合、スタッフが判断し利用のお断りや、登録を取消する場合がございます
- ・ルール外での利用、危険な使用方法で施設及び備品を破損・故障させた場合は、修理費用を負担いただく場合がございます
- ・利用案内、利用ルールは必要に応じて記載に内容が改定される場合がございます。改定の際は、トレーニングルーム及びホームページに掲載いたします。記載内容は利用者全員に適用されるものとし、新しいトレーニングルーム利用案内、利用ルールを遵守されるものとさせていただきます



## カラダが喜ぶスタジオレッスン 開催中！！

トレーニングルーム隣接の多目的室でお待ちしております

参加料 1回600円/800円(現金のみ) 詳しくはスタッフまで。