

トレーニング室利用のきまり

～安全にご利用いただくためのお願い～

◆ マナーを守り、快適なトレーニング室利用にご協力ください

☆ トレーニング室へ出入りの際は、職員に声を掛けてください

・健康状態と目的に応じて、安全かつ快適にトレーニングして頂くために、初回利用の方は、トレーニング室受付にて【使用申込書】の記入が必要になります。申し込み終了後、【タイムスケジュール表】にトレーニング開始時間を記載し、退室時にはトレーニング終了時間（片付け・クーリングダウンを含む）を記載してください。（記載例参照）

【タイムスケジュール表：記載例】

	氏名	性別	開始時間	終了予定	終了時間
1	○田 ○子	男・女	10:00	11:00	10:55

運動開始前に、予定時間を記載します。

退室時に、実際の終了時間を記載します。時間延長の場合は、利用券を追加して終了予定時間を変更します。（延長は3時間まで可能です）

☆ 運動を始める前に

- ・睡眠不足・疲労・発熱など体調が優れない時は、本日の運動を中止しましょう。
- ・何らかのけが・病気治療中の方は、必ず医師の運動許可を得てから運動を開始しましょう。
- ・伝染病の疾患や酒気帯びの方は、施設の利用は出来ません。
- ・けが防止の為、運動前のウォーミングアップは十分に行いましょう。
- ・トレーニングウェア（上下）・運動靴（室内用）を着用の上、ご利用ください。



☆ 荷物について

- ・手荷物（かばん・衣類）は、施設内のロッカーをご利用ください。
- ・貴重品は、持ち込まないようお願いします。
- ・各自のお荷物は、ご自身で責任を持って管理してください。
- ・トレーニング機器の持ち込みは、原則お断りしております。

☆ 携帯電話・その他電子機器（以下、携帯電話等）の利用について

- ・トレーニング室内での通話は、他者への迷惑行為となりますのでご遠慮ください。
- ・許可の無い撮影（写真・動画・録音）は禁止しています。
- ・イヤホン使用での音楽・動画再生は運動に支障の無い範囲で可能です。また、運動内容以外（ゲームなど）の使用は、ご遠慮頂いております。



◇ トレーニングについて

- ・ トレーニングルームの機器は全て、丁寧に扱ってください。特に重量のプレートを下ろす時には、大きな音を立てないように気をつけましょう。
- ・ フリーウエイトの利用については、事故防止のため、危険性を十分に理解した方、フリーウエイト経験者などの条件を満たした方のみ制限しています。フリーウエイトトレーニングは原則、補助者同伴の下で実施してください。（補助の必要な方は職員までお申し出ください）
- ・ 中学生以下は保護者（18歳以上、但し高校生不可）の引率が必要です。不適切な重量負荷のトレーニングは、成長を阻害する可能性がある為、原則ウエイトマシン・フリーウエイトは高校生以上（中学生不可、15歳以上可）が使用可能です。詳細は職員までご相談ください。
- ・ トレーニング機器の長時間の独占、複数機器の同時確保は出来ません。割り込みや場所取りなどはせず、譲り合いの気持ちとマナーを守ってご利用ください。
- ・ 各トレーニング後、ご自身の汗などは備え付けのタオルで拭き取ってください。
- ・ 障がいのある方で、トレーニングに関するお手伝いが必要な方は職員までご相談ください。常時介助の必要な方は、付き添いの方の同伴をお願いします。

◇ 飲食・水分補給について

- ・ トレーニングに必要な水分摂取は積極的に行ってください。
- ・ フロアにこぼれた水分は、速やかに拭き取り、事故防止につとめましょう。
- ・ 軽食などの食事は、衛生上、指定の場所でおとりください。



◇ 運動が終了したら

- ・ 疲労回復のために、十分なクーリングダウンを行いましょう。
- ・ 各トレーニングの片付けを行い、忘れ物が無いかを確認してください。
- ・ 終了時間を指定の用紙に記載して、退室してください。

◇ 非常時について

- ・ 万一の災害に備えて、館内の非常口をご確認ください。
- ・ 地震・停電・火災など、非常時には職員の指示に従い、落ち着いて行動してください。

◇ 安全確保・迷惑防止のため、ご利用の際は職員の指示に従ってください

◇ 不明な点は、職員までお問い合わせください