

## トレーニング室利用についての注意事項

事故防止のため、下記を読んでいただき、ご理解の上ご利用下さい。

- 1 トレーナーが常駐しておりません。  
自主的トレーニングによる運動については、全て自己の責任により利用してください。
- 2 自身の健康管理には、細心の注意を払ってください。健康診断等により定期的に体調管理を行い、コンディションの悪い場合は利用を中止してください。
- 3 ストレッチやウォーキング等、準備運動をしっかりとした上でトレーニングを行ってください。
- 4 トレーニング室内のフィットネス・エクササイズの利用について、運動中の筋骨系（ねんざ・ひねり）、循環器系（めまい、呼吸中の不快感など）の危険が伴う可能性があります。
- 5 筋、伸、腱、関節の能力は、予測し難い部位であり、抵抗（ウェイト・負荷）の増加と設定については、最大の注意を払ってください。
- 6 ベンチプレス、スクワットなど高重量のフリーウェイトを扱う場合には、適宜補助ラックを用いるなど、特に安全面に注意をして、取り扱いをして下さい。

## トレーニング室ご利用のみなさまへ

ご利用の皆さまに、いつも気持ちよく、安全にご利用していただくため、  
下記のルールや注意事項を守っていただくようお願いします。

### ★ トレーニング室利用に関する年齢制限について

- ・ 危険防止のため、小学生以下の方の入室はできません。

### ★ トレーニングシューズについて

- ・ 室内用シューズをお持ちでない方はご利用が出来ません。ご注意ください。

下履き用シューズに土砂が付着していると、フローアが汚れるだけでなく、機器の故障の原因にもなりますのでご利用出来ません。

### ★ 服装について

- ・ 伸縮性、吸収性、速乾性に優れた素材をおすすめします。
- ・ 作業服、つなぎ、Gパン等の伸縮性にかけているもの及びボタン、袖、裾等がトレーニング機器に引っかかりやすいものはご遠慮下さい。
- ・ その他、スタッフが運動に適さないと判断した服装の方は、ご利用をお断りする場合があります。

### ★ その他

- ・ 荷物は、トレーニング室(入口左)のロッカーや更衣室コインロッカーに入れてください。
- ・ 汗を拭くためのタオルは必需品です。各自ご準備ください。
- ・ トレーニング室での食事は禁止です。

熱中症・脱水症状を避けるための水分補給用のドリンクは用意し、適宜飲用してください。

- ・ 汗がトレーニング機器に付着した場合は、受付時にお渡しするタオルで拭き取って下さい。
- ・ 体調のチェックのため、運動前後の血圧測定をしましょう。
- ・ 風邪、寝不足、二日酔い等、体調が悪い時はトレーニングをご遠慮下さい。
- ・ マシンのトラブルや破損などがありましたら、すみやかにスタッフへご連絡下さい。