

【トレーニングルーム利用規約】

- トレーニングルームを利用される方は、券売機で利用券を購入してください。
フリーパス会員の方は毎回「会員証」をお持ちください。
お帰りの際は「会員証」を忘れずにお持ち帰りください。
- 高校生相当以上の方が入室、利用できます。※中学生以下は入室不可。
- 運動できる服装、室内シューズ、タオルをご持参ください。
(ジーパンなどの普段着・ベルト・ボタン付の洋服・サンダル類・屋外シューズ・裸足ではご利用できません)
- 着替えは更衣室をご利用ください。更衣室以外での脱衣はご遠慮ください。
- アクセサリー類、危険物等は持ち込み禁止です。
- 医師によりスポーツを禁止されている方のご利用はできません。
- 飲酒後のご利用はできません。
- トレーニングルームでの通話及び写真・動画撮影は禁止です。
(通話はトレーニングルーム外でご使用ください)
- トレーニングルーム内への飲み物のお持ち込みは必ずふたの付いた容器でお願いします。(お茶・スポーツドリンク・プロテイン可)
- マシン利用後はウェイトピンを一番上に差し、指定のタオルでマシンを拭いてください。
- ダンベルやバーベル、プレートは床に落とさないでください。また、室内の物は丁寧に取り扱いってください。
- 大声を出してのトレーニングはご遠慮ください。
- トレーニングマシンは譲り合ってご利用ください。
(インターバル中や電子機器を取り扱う時など長時間マシンを使用しない時)
- ラボードのご利用は最大30分までです。
チェストプレスベンチ・パワーラック・スミスマシンのご利用は最大20分までです。
- パーソナル(個人)指導は禁止です。
- 許可のない物品の販売や配布、広告の掲示等の営業販売は禁止です。
- 刺青やタトゥーをされている方は、ラッシュガード・スパッツ・アンダーウェアなどで隠し、他のお客様から見えないうご配慮願います。