

# トレーニング室利用における主な注意事項

2020/11/25

- **定員は12名**までとなります。定員に達した場合は、人数が空くごとに順番にご利用いただきます。
- **利用時間は一度の受付につき2時間まで**とし、それ以上行場合は再度利用券を購入し、受付を お願いいたします。その際、定員に達している場合はお待ちいただくことになります。受付をした後ベルト返却までを2時間とします。  
**利用後は速やかに退出し、ベルトをご返却ください。**
- トレーニング中も **マスクを必ず着用し(鼻だし禁止)、十分な距離**を保ってご利用して下さい。(マウスシールド、アラビアンマスク、ふんどしマスク等は禁止)
- 熱中症対策のために十分な**水分補給**と**無理のない運動**をお願いします。
- 各マシンやフリーウェイトエリアの器具は利用の都度（出し入れの都度）**器具の消毒**を行ってください。
- 一部マシン等の間引き、利用中止を行っております。
- 有酸素系マシン、フリーウエイトエリア器具の1回の**利用時間は20分**といたします。
- **補助等接触を伴う行為は禁止**といたします。また利用者同士による指導はお控えください。
- 利用中の**会話、掛け声は控えて**ください。
- 利用中はトレーニングウェアを着用してください  
(ジーンズ等身体の動きを制限するものや器具を損傷する可能性のあるベルトや装飾具は着用しないでください。)
- **携帯電話の操作、動画視聴は「休憩場所」「有酸素エリア」「ストレッチエリア」のみ**とします。
- **ストレッチマットを利用する際は、ソックス着用**の上お願いします（裸足、土足禁止）。
- 更衣室利用時は、制限人数をご確認ください。※シャワー室は当面の間ご利用できません。