

トレーニングルーム使用時の注意事項

1 利用できる方

(1) 高校生以上（同年代の方含）

2 利用時間

(1) 午前9時～午後9時30分（但し、浴室・サウナは午後0時～9時30分まで）

3 受付

(1) 利用券を購入いただき受付に出し、ロッカー鍵を受け取り、利用者名簿に入館時間等必要項目をお書きください。

(2) トレーニング終了後、受付に必ずロッカー鍵をお返しくください。

（鍵を持って帰られたり、紛失した場合は有償で処理させていただきます）

4 用意するもの

(1) 運動できる服装

(2) 上履き（スニーカー等で上履き専用のもの）

(3) タオル等（シャンプー・ボディソープは浴室に備えてあります。）

5 その他

(1) ベンチプレス等の筋肉トレーニング機器はありません。

(2) 個人的に持ち込みの運動器具（縄跳び、ボール、バトン等）は禁止します。

(3) フロアーでの危険運動行為、迷惑行為は禁止します。