

## トレーニング室 利用上のルール

- 高校生以上の方がご利用できます。\*中学生の利用も可能ですが、その場合、トレーニング指導のできる成人の付添いが必要です。
- ジャージ等の運動しやすい服装と運動に適した室内用シューズをご用意ください。
- ジーンズ等運動に適さない服装、及び裸足、屋外シューズでのご利用はお断りします。
- マシン類の利用は有料となります。受付にて個人利用料金(1回2時間有効)をお支払いください。(一般250円、65歳以上・中学生100円)
- 利用前後の手指消毒にご協力ください。
- 運動前の準備体操、運動後の整理体操を行ってください。
- 有酸素マシン(Rマシン、バイク)の使用時間は、30分間を目安お使いください。その他の器具も他の方と譲り合ってご利用ください。
- ご使用された器具は、次に使用する方の為に、備付けのペーパー類でふき取ってください。
- 貴重品や荷物等は、各自で責任をもって管理してください。
- 携帯電話はマナーモードに設定し、通話はお控えください。
- 大声での会話はお控えください。
- 施設や器具は大切に请使用ください。万が一異常・故障を発見した際は、スタッフにお申し付けください。
- 開放時間は9:00~21:30までです。\*最終受付は21:00となります。
- 大会開催時等、お客様安全確保のためにご利用いただけない日にち・時間帯がございます。
- アリーナの利用状況によっては、カーテンを閉めさせていただく場合がございます。
- 不明な点等ございましたら、スタッフにお尋ねください。

## 禁止事項

- 小学生以下の入室は禁止いたします
- 水分補給目的以外の飲食はできません。
- 医師から運動をとめられている方、及び酒気を帯びての運動はできません。\*ペースメーカーや植込型除細動器をご使用の方は、ランニングマシン・バイクをご使用いただけません。
- 故意又は重大な過失により施設設備を破損したときは、現状に回復、またはその損害を補償していただきます。
- 迷惑行為や危険行為など管理運営上支障があると認められたときは、利用の制限や退館していただく場合がございます。
- ビデオ・カメラ等による撮影はご遠慮ください。