

～トレーニング室のご利用について～

【トレーニング室利用までの流れ】

- ①**1階の券売機**で利用券を購入します。(回数券の販売もございます。)
- ②**2階受付**で登録カードを提示し、利用券を提出します。
- ③利用者名簿に登録番号と氏名をご記入ください。
※お帰りの際には利用者名簿「退室欄」にチェックをしてお帰りください。
- ④更衣室で着替えをし、荷物は更衣室内のロッカーに入れて、最小限の荷物(内履き・タオル・ドリンク等)を持ってトレーニング室へお越しください。
※ジーパン・スカートは不可です。

【ご利用にあたっての注意事項】

- ◎更衣室内のロッカー利用は**100円硬貨が必要**です。
使用後に返却されますのでお取り忘れにご注意ください。
- ◎内履き無し、または土足でのご利用はご遠慮ください。
- ◎飲酒後のご利用はご遠慮ください。
- ◎トレーニング室内での飲食はご遠慮ください。

※飲み物はペットボトルなど蓋のついたものは持ち込み可能です。

大量の汗をかかれる場合、お水やお茶では水分を補えきれませんので
スポーツドリンクなどでしっかり水分補給しましょう。

- ◎トレーニング室内での携帯電話・スマートフォンの通話はお控えください。
通話される時は通路等をお願いいたします。
- ◎マシンをご利用後は備え付けのタオルでシートやハンドルなどを、足元用タオルで床やマシン下部をお拭きください。また他人の汗は気持ちの良いものではありません。他の利用者の方が嫌な思いをしない様、ご配慮ください。
- ◎ウェイトマシンをご利用の際は譲り合ってお使いください。
※休憩時はマシンから一旦降りて、次に使う方にお譲りください。

休館日：毎月第2月曜日(休日・祝日にあたる場合は翌日の火曜日)

トレーニング室 利用時間：9:30～20:30(休憩時間はございません)

※更衣室利用開始時間は9:15～となります。

※**初回講習会実施時は一般利用が出来ません。**

1階受付にございますスケジュールにて日時のご確認をお願いいたします。