

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、浴室は正午～午後9時30分）

3. 受付

- (1) 利用券を購入していただき、受付窓口で利用者名簿に入館時間等の必要項目をご記入いただき、ロッカー鍵を受け取ってください。
- (2) トレーニング終了後、受付に必ずロッカー鍵をお返してください。
（鍵を紛失した場合は有償となりますのでご注意ください）

4. 各自で用意するもの

- (1) 運動できる服装
- (2) 上履き（運動のできる靴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) 個人的な運動器具（縄跳び、ボール、バトン等）の持ち込みは禁止します。
- (3) 他の利用者に危険を及ぼす恐れのある運動行為や迷惑行為は禁止します。