

同意事項

1. 利用の際は、運動に適した服装を着用してください。カジュアル着や作業着、水着などでの利用はご遠慮下さい。
 2. 公共の場ですので、極端に肌の露出した服装(特にタンクトップなど)での利用はご遠慮ください。
 3. 必ず室内専用シューズをご利用ください(外で利用したものは不可)。スリッパや裸足での利用はできません。
 4. トレーニングウェア、シューズ、タオルなど必ず各自でご用意ください。
 5. 医師により運動を制限されている方、妊娠中の方は、ご利用をご遠慮ください。
 6. ゆるいネックレス、腕輪、吊り下げ肩のイヤリングなどの装飾品は外してご利用ください。
 7. 刺青やタトゥーなどの装飾がある方は露出しないよう、服装に配慮してください。
 8. 室内への貴重品類の持ち込みはご遠慮ください、※盗難・紛失については一切の責任を負いかねます。
 9. トレーニングルーム内への食べ物の持ち込みはご遠慮下さい。
 10. 携帯電話を持ち込む場合は、電源を切るかマナーモードにし、ご利用は部屋の外でお願い致します。
 11. 音楽や動画などを視聴する際は、周囲に音が漏れぬよう、ご配慮ください。
 12. 体調や気分が悪いときはトレーニングを中止してください。
 13. トレーニング前後には適度なウォーミングアップ、クーリングダウンを行ないましょう。
 14. 使用した器具(ウエイトピン、ダンベルなど)は元の場所にお戻しください。
 15. 器具についた汗は、使用後各自で拭き取り、清潔に努めてください。
 16. セット間の休息時はマシンから一旦離れてください。
 17. 自分のトレーニングを他者に強制しないでください。
 18. トレーニングルームでの事故等の危険回避のため、カメラ作動をすることに了承してください。
 19. 中学生以下の利用は、必ず18歳以上の方の付き添いをお願いします。
 20. 16時30分以降に受付した場合は、夜間料金となります。
 21. 利用者が多い場合は、利用をお待ちいただくことがあります。
 22. トレーニングルームでは次に挙げる行為または、それに類する行為を禁止と致します。
 - 営利、非営利を問わず物品の売買行為や勧誘行為、営業行為など
 - 器具やマシンの独占及び長時間の使用
 - ベンチやマシンに座り込んでの長話
 - 大声で騒ぐ、かんしゃくを起す、攻撃的な言葉を発するなどの行為
 - 器具を投げる、振り回すなどの本来の使用目的に反する行為
 - 室内での携帯電話の使用(通話、メール、動画、写真撮影など)
 - 技量を超えた危険なトレーニング
 - 補助者なしでのベンチプレスの利用
 - 他人の誹謗中傷や暴力・威嚇行為、ストーカー行為、痴漢、覗き、露出など、公序良俗に反する行為
 - 他の利用者に対する上記以外の迷惑行為
- ※ トレーニングルーム内には、自己の責任と危険負担において、使用中に起きた、いかなる損害・事故については一切の意義申し立てはいたしません。

