

## トレジム&スタジオ利用上のお願い

### トレーニングジム

- ご利用対象は高校生以上の方となります。
- 専用運動靴を使用してください。
- 初めてご利用の方は、必ず「利用者講習会」を受講して下さい。  
(利用者講習会は予約制となります。)
- 気分が悪くなったらすぐにお近くのスタッフまで申し出てください。
- 運動中は水分を補給しましょう。
- 携帯電話のご利用は室外にてお願いします。
- 飲料水などの持込みは、衛生上フタのついたものをお持ちください。
- ジム内での食事（ガム・飴等含む）はご遠慮ください。
- トレーニング器具は丁寧に扱い、譲り合ってお使いください。
- 器具が汗などで汚れた場合、備え付けのタオルで拭き取って下さい。
- 器具の持ち出しはご遠慮ください。
- トレーニング中の休憩は、マシンから離れてお休みください。
- 貴重品の紛失・盗難に関しては一切の責任を負いかねますのでご注意ください。
- その他係員の指示に従い、安全にご利用下さい。

### スタジオ

- 専用運動靴を使用してください。
- 気分が悪くなったらすぐにお近くのスタッフまで申し出てください。
- 運動中は水分を補給しましょう。
- レッスンは都合により変更になる場合があります。掲示板等で確認をお願いします。
- 貴重品の紛失・盗難に関しては一切の責任を負いかねますのでご注意ください。
- その他係員の指示に従い、安全にご利用下さい。

以下の項目に該当する方は入室をご遠慮いただきます。

- アルコールを飲まれた方。
- 感染性疾患があると認められる方。
- 医師から運動を止められている方。
- 高校生未満の方。(トレーニングジムのみ)