

トレーニング室 利用規約

トレーニング室利用規約を遵守願います。

利用規約が守れない場合は、利用をお断りする場合があります。

【 注意事項 】

- ◎有料施設です。必ず体育館窓口にて受付を済ませてからご利用ください。
- ◎ご利用対象は高校生以上（河内体育館は中学生以上）となります。対象未満の方は入室できません。
- ◎医師により運動を制限されている方や、酒気を帯びた方のご利用はできません。
- ◎運動に適した服装と室内シューズを必ずご用意ください。学生服・デニム素材・チノパン・スカート・Yシャツ等の普段着、外履きシューズ、裸足、サンダル等、不衛生な運動着を着用してのご利用は固く禁じます。
- ◎現金・貴重品は各個人の責任で管理してください。盗難紛失につきましては責任を負いかねます。
- ◎ロッカーは当日のみのご使用となります。お帰りの際は必ず荷物をお持ち帰りください。
- ◎食べ物のお持ち込みはできません。飲み物は蓋のある容器をご利用ください。
- ◎携帯電話・音楽プレイヤー等のお持ち込みは可能ですが、周りの方にご迷惑にならないようご注意ください。
またトレーニング室内での通話はご遠慮ください。
- ◎トレーニングマシン上での休憩や独占使用はできません。
- ◎トレーニング器具や個人の所有物（ボール等）の持ち込み並びにご利用はご遠慮ください。
- ◎各機器、マット等使用後は次の方のために、備え付けのペーパータオル・モップ等で拭き、消毒して元へ戻してください。
- ◎場内環境保持のため、スタッフより声をかけさせていただく場合がございます。
スタッフの指示に従っていただけない場合、ご利用をお断りさせていただく事もありますので予めご了承ください。
- ◎トレーニング室は個人利用とさせていただきますので、団体・クラブ活動等の大人数でのご利用はご遠慮ください。
- ◎営利目的のご利用はお断りさせていただきます。
- ◎施設及びトレーニング機器に異常が発生した場合には、直ちにスタッフまでご報告ください。
- ◎室内での写真及び動画撮影については、他の利用者が写り込まないようにご遠慮ください。

【 フリーウエイトエリア・器具について 】

- ◎トレーニング器具の使用後は元の場所にお戻しください。
- ◎バーベルは所定の場所（ベンチプレス・スクワットラック等）以外では使用しないでください。
- ◎トレーニング種目やスペースが重なった場合は、お互い譲り合ってお使いください。（独占禁止）
- ◎トレーニング経験の浅い方は無理のない重量でご利用ください。
- ◎プレート使用時には、落下防止のためカラー(留め具)を必ずお付けください。
- ◎ダンベルやプレートは、ベンチ等のシートの上に置かないでください。
- ◎バーベル・ダンベル等はできるだけ静かにフロア・ラックにお戻しください。（バウンド防止）
- ◎限度を超えた大声・奇声・言動など、他の方のご迷惑になるような行為はご遠慮ください。