

スポーツプラザイーストトレーニング室利用規約

【トレーニング室利用について】

1. トレーニング室を利用する場合は、個人登録もしくは、本会員のジムエリアの登録が必要になります。
2. トレーニング室の入場・利用は中学生以上の方を対象とします。保護者同伴でも入場・利用は出来ません。(年齢をお聞きする場合があります)
3. 会員証または個人会員証を紛失した場合には速やかに届け出てください。

【トレーニング室のマナーについて】

1. トレーニング以外を目的とした利用は出来ません。
2. 酒気帯びや刺青・タトゥーの入った方は利用できません。
3. 「騒ぐ」「大声で話す」「携帯電話での通話」など他人に迷惑をかける行為は禁止です。
4. 緩いネックレスなどは破損やケガに繋がる可能性があるので装着はしないでください。
5. 器具・機器を利用する際は、時間・順番を守り、節度をもって利用してください。
6. 利用した器具・機器はきちんともとにあった所定の場所に戻してください。また利用した後は汗を拭きとるなど利用者全員が気持ちよく利用できるようにして下さい。
7. 貴重品や個人の所有物は自己で管理してください。盗難・紛失などは一切責任を負いません。

【トレーニング室の利用上の注意】

1. 事前に体調のチェックを必ず行って下さい。疾病を有している場合・既往歴等がある場合には、医師と相談の上、ご利用ください。
2. トレーニングの前後は準備体操・整理運動を十分に行ってください。
3. トレーニング室内へ食べ物を持ち込むことはできません。(器具・機器の破損・汚れ防止の為)
飲み物を持ち込む際は、ペットボトルや水筒など蓋がついていて中身がこぼれない容器のみ持ち込むことが出来ます。(こぼす等で器具・機器の破損を防ぐため)
4. 怪我の恐れのある動作・行動はおやめください。
例) ダンベルを振り回す。携帯電話を操作しながらランニングマシンに乗る等
(怪我などについて一切責任は負いません。)
5. 器具・機器は丁寧に取り扱いして下さい。(怪我や破損防止の為)壊した場合には、修理や入れ替えにかかる費用を全額負担して頂く場合もあります。
6. トレーニング室の秩序を乱す行為は禁止とします。
7. ダンベルの使用はウエイトトレーニングエリア内のみで行なって下さい。
*ストレッチマットなどへの移動はご遠慮下さい。(落下などにより怪我の恐れがあるため)
8. きちんと運動できる服装・内履きの運動靴でトレーニングをして下さい。
(ジーパン・伸縮性のない服装・サンダル・スリッパなどは禁止です)
9. その他、スタッフの指示には従ってください。