

トレーニング室ご利用上の注意

- 運動前に必ずご自身で体調チェックを行い、体調不良の場合には運動を中止してください。(酒気帯びの方はご利用できません。)また、運動中に体調が悪くなった場合には、係員にお声かけください。
- 医師から運動を制限されている方は、事前に医師とご相談の上ご利用ください。
- 運動に適した服(トレーニングウェアなど)を着用し、室内専用シューズは安全のため必ず履いてください。(サンダルやスリッパ、裸足での利用はできません。)
- 小学生以下の方、お子様連れ(小学生以下)の方の入室はご遠慮ください。
- トレーニング機器を使用後は、必ず備え付けのタオルでお拭きください。
- トレーニング室内での食事や携帯電話での通話はご遠慮ください。
- 適宜水分補給を行い、補給水はペットボトルや水筒などの蓋がついた容器でお願いします。
- 貴重品、手荷物はロッカーに保管し、トレーニング室内に不要な荷物は持ち込まないでください。
- 初めての方は係員から指導を受けてからご利用ください。
- トレーニング機器等の使用法がわからない方は、使い方をサポートさせていただきますので、お気軽に係員にお声かけください。
- 他人に迷惑な行為や危険な行為はしないでください。
- トレーニング機器は、他の方と共用になりますので使用ルールを守り、お互い譲り合ってください。
- マシン上での携帯電話や音楽プレーヤーなどの操作は大変危険ですので、お控えください。
- 有酸素マシンの昇降の際は、マシンが停止していることを確認してください。
- マシン上での長時間の占領はご遠慮いただき、休憩は椅子などをご利用ください。
- ストレッチマットはシューズを脱いでご利用ください。



三次市甲奴健康づくりセンター