

## トレーニング室使用心得

- 1 トレーニング室を利用する場合は運動のできる服装（トレーニングウェア）と室内用シューズを着用すること。
- 2 開館時間は午前 10 時から午後 7 時までとする。
- 3 利用前には準備体操を十分に行い、終了後は必ず整理運動を行う。
- 4 マシンの負荷・回数・時間等は自分のペースや全体の量（セット数等）は各自の体調に合わせて実施し、他人と競争したり無理な運動（負荷）には挑戦しないこと。
- 5 器具の利用は正しい方法で安全に留意すること。
- 6 使用中の施設及び用具を破損した時は、スポーツセンター事務室に届け出て指示を受けること。
- 7 故意または過失により施設または器具を破損した場合は相当の弁償をしなければならない。
- 8 器具利用終了後は整理整頓に心掛けること。
- 9 休日及び祝日の使用は、原則として認めない。但し、予め許可を得た場合を除く。
- 10 前項までの使用心得に違反し、または重大な事故のあった者には使用を禁止する。