

フィットネススタジオ使用心得

- 1 フィットネススタジオ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 開館時間は平日の午前 10 時から午後 7 時 45 分まで、土日祝の午前 9 時から午後 4 時 45 分までとする。
- 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 器具の負荷・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）をかけたりしないこと。
- 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 前項までの使用心得に違反し、または施設を使用させることが適当でないと認められる行為を行った者は使用を禁止する。

2024 年 10 月 1 日 改正

学生部 学生課