

昭和スポーツセンター トレーニング室利用上のお願い

- お子様(小学生以下)連れでの入場は出来ません。
- 酒気帯びの方の入場は出来ません。
- トレーニングウエアを着用し、室内用運動靴を履いてご利用ください。
(ジーンズやかかとを固定できない靴、指先が露出する靴等は使用出来ません)
- フタの出来ない飲み物の持ち込みはご遠慮ください。
(飲み物置場へ置いて水分補給の際もその周辺をお願いします)
- 携帯電話のマナーモード、ロビーでの通話にご協力ください。
- 準備運動、整理体操をしっかり行ってください。
(ストレッチマットをご利用の際は、靴を脱いで使用してください)
- 荷物は更衣室のロッカーへ入れ、必ず鍵をかけて各自で管理してください。
- 器具は丁寧に扱い、使用ごとに後片付けや汗拭き等の管理をお願いします。
 - ・ 器具を使用後は、備え付けの乾拭きタオルで拭いてください
 - ・ 汗で器具が濡れた時は、濡れタオルで拭いてください
 - ・ 床が汗でぬれた時は、濡れモップで拭いてください
 - ・ 汗拭きタオルをご持参いただき、携帯してご利用ください
- 器具の上での休憩や場所取り、独占的な使用はご遠慮ください。
- 有酸素運動器具の時間制限を守ってご利用ください。
 - ・ バイク(自転車) 60分まで
 - ・ その他 30分まで
 - ・ ウェルロード、インクライントレーナー、ライフフィットネス、クロストレーナーは、午前中は予約制です
- ダンベルやバーベル使用時は、『フリーウエイトエリアのお願い』をお守りください。
- フリーウエイトをはじめで使用される方は、使用方法や注意事項をご確認のうえお使いください。
- トレーニング室・更衣室での喫煙や食事はご遠慮ください。
- 他の利用者の迷惑にならないよう、マナーを守ってご利用ください。
- 既往症のある方は医師とご相談のうえ、その指示に従ってください。
- トレーニング室の利用にあたっては、職員の指示に従ってください。
- 万一の怪我に対して応急処置は致しますが、その後の責任を負いかねます。
- 体調が悪くなった場合は、無理をせずお早めに職員までお申し出ください。
(付き添いの方は、お連れ様の安全にご配慮ください)

ランニングコースについて(169m)

- トレーニング室利用の受付を済ませてからご利用ください。又、利用はトレーニング室営業時間内に限り利用出来ます。
(トレーニング室の看板で、利用状況をご確認ください)
- 利用の際は、更衣室のロッカーキーを手首等の目立つ所に着けてください。
- 大会等で利用できない場合がございます。予めご了承ください。

フリーウエイトエリアのお願い

- 高重量の際は、必ず補助者をつけてください。(補助者がいない場合は、スタッフにお声掛けください)
- フリーウエイトは、160kg以下をお願いします。
- 必ずカラー(留め具)やセーフティーバーを取り付けてください。
- プレートの調整は、交互に行ってください。(左右の重量が異なると落下することがあります)
- 使用後は、元の状態に戻してください。
- 器具を床に置く際は、やさしく置いてください。(器具やマットの変形、破損につながります)
- セット間の休憩時は、トレーニングベンチを空けてください。
- 台数に限りがあるため、交代で譲り合ってご利用をお願いします。