

◆ トレーニングジムの利用について ◆

- トレーニングジムは16歳以上の方からご利用できます。
- 室内用のシューズ、運動に適した服装(上下)が必要です。忘れた方はジムのご利用ができませんのでご注意ください。(靴やウェアの貸出はしていません。)
- お荷物は原則2階の更衣室内のロッカーをご利用ください。水、タオルなどの小物のみお持込みができます。(小物を入れる小さなバックは持込み可)
- 携帯電話のご利用はご遠慮ください。通話等の場合はトレーニングジムから出て共有スペースでご利用ください。カメラ、携帯電話での撮影行為はご遠慮ください。
- ペースメーカーや植え込み型除細動器をご使用の方はトレーナーにお知らせください。有酸素運動マシンの脈拍測定ハンドル等の使用の際、電気系統での影響が起こる可能性があります。主治医に確認した上でご利用ください。
- 無料教室は開始時間になりましたらスタジオに移動してください。リズム体操は混雑するため並んでいただき、10分前に配られたリストバンドを受け取ってください。(各教室は定員がありますのでご確認ください。)
- 初めてのご利用の方はトレーナーにお声掛けください。トレーニングジムのご利用方法をご説明いたします。