

トレーニング室の利用について

- 運動のできる服装(トレーニングウェアー)と室内運動靴を着用してください。
- 準備体操・整理体操を十分に行ってください。
- 運動の負荷量、回数、時間は各自の体力や体調に合わせて調整してください。
- 他の人と無理な競争をしたり、過激な運動(負荷)に挑戦したりしないでください。
- 器具は使用方法を守り、安全に留意してください。
- トレーニング室では、お互い周囲に迷惑がかかるないよう、節度ある行動をしてください。
- 運動中、貴重品の管理に注意してください。
- 持病、既往症(心臓病、高血圧症、糖尿病など)がある場合は、医師と相談のうえ利用してください。
- 小学生以下の子様のご利用は、必ず保護者の同伴が必要です。