

トレーニング室の利用について

1. 運動のできる服装(トレーニングウェア)と**室内運動靴**を着用してください。
2. 準備体操・整理体操を十分に行ってください。
3. 運動の^{ふかりょう}負荷量、回数、時間は各自の体力や体調に合わせて^{ちょうせい}調整してください。
4. 他の人と無理な競争をしたり、**過激な運動**(^{ふか}負荷)に挑戦したりしないでください。
5. 器具は使用方法を守り、安全に^{りゅうい}留意してください。
6. トレーニング室では、お互い**周囲に迷惑**がかからないよう、^{せつど}節度ある行動をしてください。
7. 運動中、^{きちょうひん}貴重品の管理に注意してください。
8. 持病、^{じびょう}既往症(^{きおうしょう}**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。
9. 小学生以下のお子様のご利用は、必ず**保護者の同**^{どう}**伴**^{はん}が必要です。