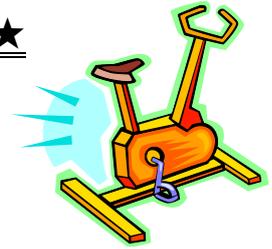


☆☆ 始めよう！続けよう！運動を…

決まりを守ってみんなで気持ちよく使いましょう ☆☆



《利用方法》

- 利用できる方**・・・高校生以上の方ならどなたでもご利用いただけます。  
(但し、酒気を帯びた方、妊娠中の方、医師より運動を禁止されている方のご利用については、固くお断りします。)
- 利用料**・・・・・・町内在住者、町内勤務者、町内学校に通学している者 無料  
町外の方 (1人1回につき) 310円  
いずれも初回登録時のみ110円
- 利用時間**・・・・・・午後1：00～午後9：00 (午後8：00までに入室してください。)
- 利用できる日**・・・・・・毎週水・木・金・土・日曜日《祝日の場合は利用できません》  
(※行事等で利用できないこともあります。ご確認ください。)
- 申し込み**・・・・・・直接トレーニングルームへ、印鑑を持ってお越しください。  
(使用申込書・誓約書に記入提出後、利用可能となります。)



《注意事項》

- ◎初回登録時に印鑑と登録証代110円が必要となります。
- ◎運動のできる服装・上靴・タオル・お茶等をお忘れなくご用意ください。
- ◎トレーニングルームを利用される際には、受付で登録証を提示してください。
- ◎運動前後には必ず血圧・心拍数・体重・体脂肪測定等を行い、実施した運動メニューとともに個人記録表に記入してください。
- ◎ご自分の体力、目的に合わせて、無理のないようにご利用ください。
- ◎貴重品は各自で管理してください。ロッカーを使用される場合は、必ず鍵をかけてください。
- ◎ご利用の際は、スタッフの指示にしたがってください。
- ◎トレーニング機器の取扱いには十分注意してください。またお互い譲りあって使用してください。
- ◎運動前には準備体操を行い、終了後には整理体操を必ず行ってください。
- ◎体調が悪くなったり、痛みを覚えた場合は、無理をせず、トレーニングを中止してください。
- ◎機器のトラブル、又は事故が起きた場合は、すみやかにスタッフまでご連絡ください。
- ◎**中学生**以下のお子様の入室は危険ですとお断りします。
- ◎トレーニングルームの利用は、必ず医師による健康診断(年1回程度)を受けて、運動しても良い状態であることを確認した上で、ご利用ください。