

## < トレーニングルーム利用の流れ >

### トレーニングルームをご利用いただく前に・・・

#### ・メディカルチェック（健康診断）

「大きなケガや病気をしている又は過去にしたことがある」「関節等に痛みがある」「血圧が常に高い」方などは、トレーニングにより思わぬ事故を引き起こす危険性があります。**健康に不安のある方は、施設をご利用いただく前に医療機関で診察を受け、運動が実施可能かどうか、医師に確認をした上で施設をご利用下さい。**

### 準備（お客様に持参して頂く物）

- ・ 上靴（紐で固定でき、関節への負担を考慮し、ソールに厚みがあるものをお勧めします）
- ・ タオル（汗ふき用）
- ・ 動きやすい服装（通気性が良いものをお勧めします）
- ・ 飲み物（ペットボトル等、蓋が閉められるものでお持ち下さい。なお施設内の給水機もご利用頂けます）

### ご利用の流れ

#### 来館

玄関に入り、履物は右手の下足箱にお入れ下さい。

#### 受付

受付にて使用料をお支払い下さい

個人ファイル受け取り（初めてのの方は、登録用紙のご記入をお願いいたします）

受付にてお受けとり下さい。お帰りの際に受付へ返却願います。

#### 1 F 更衣室へ（着替えが必要な方）

荷物のみお預けになる場合は2階トレーニングルーム横のロッカーもご利用になれます。

ロッカー使用時に10円が必要となります。（使用后返却されます）

#### 2 F ストレッチルーム・トレーニングルームへ