

ジム利用のルール・マナー



- ・マシンは譲り合ってご利用下さい。
- ・インターバル以外の休憩の際はマシンから離れてください。



- ・マシン使用後は、備え付けのタオルで拭きとって重量ピンをお戻しく下さい。



- ・ご利用は動きやすい服装と室内シューズの着用をお願いします。サウナスーツは推奨しません。



- ・トレーニング器具の持ち込みはご遠慮下さい
- ・フリーウェイトは予約が必要です。利用する際はジムスタッフにおたずね下さい。



- ・飲み物はこぼれないように、フタが付いた容器をお願いします。



- ・妊娠されている方はジム利用不可となります。