

# 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はマシンから離れ、ジムエリアのベンチをご利用下さい
- ランニングマシンは1時間まで利用可能です



- マシン使用前後は、備え付けのアルコールとペーパータオルで消毒を行って下さい



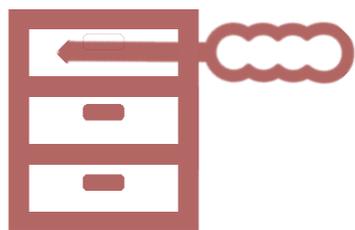
- ご利用は動きやすい服装（トレーニングウェア）と室内シューズの着用をお願いします



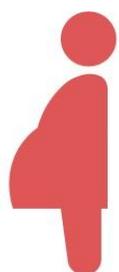
- トレーニング器具の持ち込みはご遠慮下さい
- フリーウェイトは予約が必要です。利用する際はジムスタッフにおたずね下さい



- 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



- ウェイトマシンの重りを変更した場合、ピンが一番上に差してください



- 妊娠されている方はジム利用不可となります

