

トレーニングジムルール

皆様が安全・快適にご利用いただきますよう
遵守お願いいたします



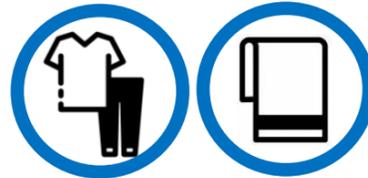
体調不良の方、酒気を帯びている方、医師から運動を止められている方はご利用いただけません



3名様以上のグループトレーニングはご遠慮ください
グループ含めフロア内では留まらず
決められた時間内での使用をお願いします



外履き・サンダル禁止
清浄な室内専用シューズ
を着用してください



運動に適した服装
タオルをご持参ください



ロッカーキーは必ず
身に付けてください



通話・撮影禁止
階段のみ通話可能



缶・紙パック飲料禁止
密閉可能飲料を
ご利用ください



食事・喫煙禁止



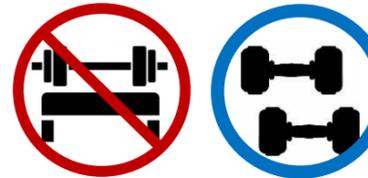
営利目的
各種勧誘禁止



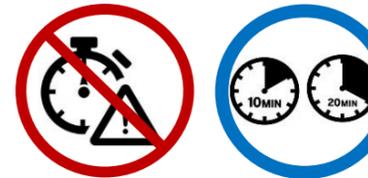
騒音・大きな声禁止
ドロップ・オールアウト等
お断りします



ベンチプレス・ラック
セーフティバー
シャフトカラー必須
重量に関わらず必ず着用



ベンチ上器具置禁止
一時保管は
床に並置してください



マシン・器具類占有禁止
ウェイトマシン最長10分
FWラック・ベンチ類最長20分
制限時間に従ってください



使用後は拭いて移動
マシン・器具類・マット
専用タオルで拭いてから
元の位置に戻してください



何かございましたらスタッフにご連絡ください



迷惑及び、危険行為とスタッフが判断したお客様は、ご利用をお断りします