

トレーニング室のご利用について

●利用について

- ・利用証とパスカードまたは利用券をトレーニング室受付に提出してください
その際、専用タオルをお渡しします
- ・退出時に利用証・パスカードを返却します。その際に専用タオルをご返却ください
- ・パスカードは事前に受付で購入をお願いします
- ・体調が良くない時はトレーニングをお控えください
- ・使用した器具・道具は元の位置に戻してください
- ・器具・道具の使用後は専用タオルにアルコールを吹き掛け使った所を拭いてください
(アルコール容器の持ち運びはお控えください)
- ・禁止事項
 - 他の利用者の迷惑行為
 - ① 大きな声での会話
 - ② マシンに座ったまま、長時間の携帯電話の使用
 - ③ トレーニング室での通話（通話はトレーニング室外をお願いします）
 - ④ 通路の妨げになるような荷物の置き方、休憩
 - ⑤ 他の利用者へのトレーニング指導（仲間内では可）
 - ⑥ 勧誘行為
 - ⑦ 他の利用者やスタッフに対する暴言、暴力、その他迷惑行為
 - ⑧ 危険なトレーニング法、その他危険行為
 - 室内での食事
 - フタのない水筒、ペットボトルの持ち込み
 - 汚れている服装、下着、露出の高い服装での運動
 - 外履き、サンダル、スリッパの使用
 - 器具の指定されたエリア以外への持ち出し

●お荷物について

- ・大きい荷物は更衣室のロッカーをご利用ください
- ・トレーニング室への荷物の持ち込みは必要最低限にしてください
(タオル、水筒、携帯)
- ・貴重品は貴重品ロッカーをご利用ください
- ・持ち込んだ荷物をご自身の近くに置き、ご自身で管理してください

●マシンの使い方について

- ①パワーラック・スミスマシン・ファンクショナルトレーナー、ブリチャーカール、フリーベンチ台は専用ボードに開始・終了時間を記入してご利用ください
(最大45分、フリーベンチのみ30分)
- ②トレッドミルご使用時はボードに名前の記入をお願いします
 - ・ご利用後はご自身でボードに記入した時間・名前を消してください
 - ・他の方が書いた時間・名前を消さないように気をつけてください
 - ・記入後は他のマシンの使用は可能です
 - ・次の予約がない場合は続けての使用が可能です。ボードに記入をお願いします
 - ・時間を過ぎた場合はスタッフよりお声掛けさせていただきます
- ③器具やマシン使用時は使用方法をお守りください
(反動をつけて行う、大きな音を立ててマシンを使う、高負荷で行うなど)
- ④使用後はウェイトピン、ウェイトを元の位置に戻してください

●ストレッチエリアについて

- ・マットの使用後は使用済みマットの場所に置いてください
スタッフがマットを拭いて元の場所に戻します
- ・ストレッチエリアに設置している道具の持ち出しは禁止です

上記のルールが守れない方については利用をお控えいただく場合がございます

トレーニング室での事故、怪我、利用者同士でのトラブルに関して一切責任を負いません

ご理解とご協力をお願い致します

その他、ご不明な点がございましたらスタッフにお声掛けください

About the use of the training room 【英語版】

● About use

- Please submit your training card and pass card or one day ticket to the training room reception.
At that time, we will give you wiping cloth
- We will return the training card and pass card when you leave.
Please return the s wiping cloth at that time
- Please purchase a pass card in advance at the reception.
- Please refrain from training when you are not feeling well
- Please return the training equipment and tools you used to their original positions.
- After using the training equipment and tools, spray alcohol on the cloth and wipe the used area.
(Please refrain from carrying alcohol containers)
- Prohibited matter

○ Troublesome behavior of other users

- ① Conversation in a loud voice
- ② Using a cell phone for a long time while sitting on the machine
- ③ Talking in the training room (please make calls outside the training room)
- ④ How to place luggage that blocks the aisle
- ⑤ Strength training guidance for other users (possible among friends)
- ⑥ Solicitation
- ⑦ Abusive language, violence, or other nuisances toward other users or staff
- ⑧ Dangerous training methods and other dangerous acts

○ Meals in the training room

- Bringing in plastic bottles without lids and water bottles
- Exercise in dirty clothes, underwear, and clothing that reveals a lot
- Use of outside shoes, sandals, and slippers
- Taking training equipment and tools out of the designated area

● About luggage

- Please use the lockers in the changing room for large luggage.
- Please keep the amount of luggage you bring into the training room to a minimum.
(towel, water bottle, smart phone etc.)
- Please use the valuables locker for valuables
- Please keep your belongings close to you and manage them yourself.

● How to use the Training machine

① Power Rack/Smith Machine/Functional Trainer/ Preacher Curl/ Adjustable bench

Please use by writing the start and end times on the dedicated board

(Maximum 45 minutes, adjustable bench only 30 minutes)

② Please write your name on the board when using the treadmill

- After using, please erase the time and name you wrote on the board by yourself
- Please be careful not to erase the time and name written by others
- You can use other machines after filling in
- If there is no next reservation, you can continue to use it. Please fill out the board
- If the time has passed, the staff will call out

③ When using training equipment or machines, please follow the usage instructions.

(Do it with recoil, use the machine with loud noise, do it with high load, etc.)

④ After use, please return the weight pin and weight to their original positions.

● About stretch area

- After using the mat, please put it in the used mat place
(The staff will wipe the mat and return it to its original place)
- It is prohibited to take out the tools installed in the stretch area

Those who do not follow the above rules may be asked to refrain from using the facility.

We are not responsible for any accidents, injuries, or troubles between users in the training room.

Thank you for your understanding and cooperation.

If you have any other questions, please ask our staff.

Về việc sử dụng phòng đào tạo 【ベトナム語版】

● Sử dụng

- Vui lòng nộp thẻ sử dụng và thẻ thông hành hoặc phiếu sử dụng cho lễ tân phòng đào tạo.
Khi đó, chúng tôi sẽ tặng bạn một chiếc khăn đặc biệt.
- Chúng tôi sẽ trả lại thẻ sử dụng và thẻ thông hành khi quý khách rời đi. Hãy trả lại chiếc khăn đặc biệt tại thời điểm đó
- Vui lòng mua thẻ trước tại quầy lễ tân.
- Vui lòng không tập luyện khi cảm thấy không khỏe
- Vui lòng trả lại các thiết bị và công cụ bạn đã sử dụng về vị trí ban đầu.
- Sau khi sử dụng thiết bị, dụng cụ, xịt cồn lên khăn chuyên dụng và lau sạch khu vực đã sử dụng.
(Xin vui lòng không mang theo thùng chứa rượu)
- Vật chất bị cấm

○ Hành vi rắc rối của người dùng khác

- ① Nói lớn tiếng
 - ② Sử dụng điện thoại trong thời gian dài khi ngồi trên máy
 - ③ Nói chuyện trong phòng đào tạo (vui lòng gọi điện thoại bên ngoài phòng đào tạo)
 - ④ Cách đặt hành lý cản trở lối đi, nghỉ ngơi
 - ⑤ Hướng dẫn đào tạo cho những người dùng khác (có thể giữa bạn bè)
 - ⑥ Cầu hôn
 - ⑦ Quấy rối, bạo lực hoặc các phiên toái khác đối với người dùng hoặc nhân viên khác
 - ⑧ Các phương pháp huấn luyện nguy hiểm và các hành vi nguy hiểm khác
- Các bữa ăn trong phòng
 - Mang theo chai nước không có nắp và chai PET
 - Tập thể dục với quần áo bẩn, đồ lót hoặc quần áo hở hang nhiều
 - Sử dụng giày, dép, dép bên ngoài
 - Mang thiết bị ra khỏi khu vực quy định

● Về hành lý

- Vui lòng sử dụng tủ khóa trong phòng thay đồ để đựng hành lý lớn.
- Vui lòng giữ lượng hành lý mang vào phòng tập ở mức tối thiểu.
(khăn tắm, bình nước, điện thoại di động)
- Vui lòng sử dụng tủ đựng đồ có giá trị để đựng đồ có giá trị
- Vui lòng giữ đồ đạc của bạn gần bạn và tự quản lý chúng.

● Cách sử dụng máy

- ① Bộ huấn luyện chức năng máy Power Rack Smith, Breacher Curl,
Vui lòng sử dụng băng ghế miễn phí bằng cách viết thời gian bắt đầu và kết thúc trên băng chuyên dụng. (Tối đa 45 phút, ghế dự bị miễn phí chỉ 30 phút)
- ② Vui lòng viết tên của bạn lên bảng khi sử dụng máy chạy bộ
 - Sau khi sử dụng, vui lòng tự xóa thời gian và tên bạn đã viết trên bảng
 - Hãy cẩn thận để không xóa thời gian và tên do người khác viết
 - Bạn có thể sử dụng các máy khác sau khi điền vào
 - Nếu không có đặt chỗ tiếp theo, bạn có thể tiếp tục sử dụng. Hãy điền vào bảng
 - Nếu quá thời gian, nhân viên sẽ gọi
- ③ Vui lòng làm theo hướng dẫn sử dụng khi sử dụng thiết bị và máy móc.
(Làm giặt, dùng máy kêu to, làm nặng tải v.v..)
- ④ Sau khi sử dụng, vui lòng đặt chốt cân và quả cân về vị trí ban đầu.

● Về vùng kéo giãn

- Sau khi sử dụng thảm, vui lòng đặt nó vào thảm đã sử dụng
Nhân viên sẽ lau thảm và trả lại vị trí ban đầu
- Cấm lấy các dụng cụ được lắp đặt ở khu vực căng ra

Những người không tuân theo các quy định trên có thể được yêu cầu không sử dụng cơ sở này.
Chúng tôi không chịu trách nhiệm về bất kỳ tai nạn, thương tích hoặc rắc rối nào giữa những người dùng trong phòng tập.

Cảm ơn bạn đã hiểu biết và hợp tác của bạn.

Nếu bạn có bất kỳ câu hỏi nào khác, vui lòng hỏi nhân viên của chúng tôi.