

## 大浜体育館トレーニング講習

### ●利用について

- ・入室時、ジム受付から専用のタオルを取る。(退出時に返却する)
- ・器具・ツール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く。  
(アルコール容器の持ち運ばない)
- ・体調がすぐれない時のトレーニングは控える。
- ・使用した器具・道具は元の位置に戻す。
- ・以下の行為の禁止。
  - 他の方の迷惑になる行為 (スタッフが声を掛ける可能性があります)
    - ①大きな声を発する
    - ②マシンに座ったままの長時間の携帯電話の使用
    - ③室内での通話 (通話は室外で行う)
    - ④通行の妨げになる荷物の置き方や通路での休憩
    - 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迷惑行為
    - ⑧怪我の恐れが高まる行為
  - 室内での食事 ゼリー飲料は可
  - 蓋のない給水用容器の持込 紙ボトル可 ロックのかかるボトル可
  - 室内での行為
  - 公共の場にそぐわない服装 (下着・肌着・露出の多い服装など)
  - 汚れている服の着用 (ペンキ・泥・砂などがついている服)
  - 室外で使用した又は踵のないシューズ (クロックス・サンダルなど) の着用
  - 器具の指定されたエリア以外への持ち出し

※ゴミに関しては各自お持ち帰り下さい

### ●荷物について

- ・コインリターン式ロッカーに預ける。(大きい荷物・外靴など)
- ・トレーニング室に持ち込む荷物は最低限にする。 ※サイズに関しては制限なし
- ・貴重品はロッカー前の貴重品 BOX に預ける。
- ・持ち込みの荷物は足元または手の届く範囲に置き、自己管理する。

●マシンの使い方に関して

- ・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・プリチャーカール・フリーベンチ台は、ホワイトボードに開始・終了時間を記入して利用する。

(最大 45 分、フリーベンチのみ 30 分)

- ・パワーラック・ベンチプレス台は 1 グループ最大 3 名まで可能
- ・利用終了後、ホワイトボードへ記入した内容を消す。

※他人の名前の記入や消去は厳禁

- ・マシンの予約をしたい場合は、使用中の枠の横に自分の氏名を記入し、使用中の利用者が終了するのを待つ。(待っている時間に他のマシンを使うことは可能)
- ・次の予約がない場合は、新たに時間を記入し継続しての利用は可能。
- ・ベンチプレス台はスタッフが時間管理を行うため、スタッフに声をかける。
- ・器具は使用方法を守り大切に扱う。

例.マシンの音を出さない プレート・ダンベルを静かに置く など

- ・マシン使用后、ピンを一番上に戻し黄色のダイヤルをゼロにする。

●ストレッチコーナーに関して

- ・ヨガマットの使用後は使用済みマットエリアに置く。  
(スタッフが拭いて元に戻す)
- ・ストレッチコーナーの道具の持ち出しの禁止。

上記が守れない方に関しては退出・使用禁止にさせていただきます可能性があります。

またトレーニング室内の事故、怪我、盗難、トラブル、私物の破損に関して一切責任を負いません。

ご理解ご協力の程、よろしくお願いいたします。

何かご不明な点があれば、トレーニング室スタッフにお尋ねください。

## Ohama Gymnasium Training Usage Guide

### ● About usage

- When entering the gym, take a towel from the gym reception desk.  
(Return it when you leave)
  - After using equipment and tools, spray alcohol on a towel and wipe the area where you used it. (Do not carry containers)
  - Avoid training when you are not feeling well.
  - Return used equipment and tools to their original positions.
  - The following acts are prohibited.
- Behavior that is a nuisance to other people (staff may call out to you)
    - ① Speaking loudly
    - ② Using a mobile phone for a long time while sitting on the machine
    - ③ Talking indoors (calls should be made outside)
    - ④ Placing luggage in a way that obstructs passage or taking a break in the aisle
    - ⑤ Training instructions for other users (OK among friends)
    - ⑥ Soliciting act
    - ⑦ Behavior that is a nuisance to other users or staff
    - ⑧ Behavior that increases the risk of injury
  - Eating indoors (Jelly drinks are allowed)
  - Bringing in water containers without lids Paper bottles are allowed Lockable bottles are allowed
  - Indoor behavior
  - Clothing that is inappropriate for public places  
(underwear, undershirts, revealing clothing, etc.)
  - Wearing dirty clothing (clothes with paint, mud, sand, etc.)
  - Wearing shoes that have been used outdoors or that have no heels (Crocs, sandals, etc.)
  - Taking equipment outside the designated area
- ※ Please take your trash home with you

### ● About luggage

- Leave it in a coin-return locker. (Large luggage, outside shoes, etc.)
- Bring the least amount of luggage into the training room. \*No size restrictions
- Leave valuables in the valuables box in front of the lockers.
- Keep luggage at your feet or within reach and manage it yourself.

● How to use the machines

- Power rack, Smith machine, functional trainer, preacher curl,  
For the free bench, write the start and end times on the whiteboard.  
(Maximum 45 minutes, 30 minutes for free bench only)
- Maximum of 3 people per group can use the power rack and bench press table
- After use, erase the contents written on the whiteboard.
  - \* Writing or erasing other people's names is strictly prohibited
- If you want to reserve a machine, write your name next to the Frame border in use and wait for the current user to finish. (You can use other machines while you are waiting)
- If there is no next reservation, you can write a new time and continue using the machine.
- For the bench press table, call out to the staff as they will be managing the time.
  - Please treat equipment with care and follow the instructions for use.  
Example: Don't make noise when using machines, place plates and dumbbells quietly, etc.
  - After using the machine, return the pin to the top and set the yellow dial to zero.

● About the Stretching Corner

- After using a yoga mat, place it in the used mat area.  
(Staff will wipe it and return it to its original position)
- Do not take any equipment out of the stretching corner.

Anyone who does not follow the above rules may be asked to leave and prohibited from using the equipment.

We are not responsible for any accidents, injuries, theft, trouble, or damage to personal property that occurs in the training room.

We appreciate your understanding and cooperation.

If you have any questions, please ask the training room staff.