

## トレーニング室利用の注意事項

当トレーニング室は、専用のトレーナー、指導員が常に現場で管理をしておりませんので、器具の操作については、各自でケガや事故のないように十分に注意して下さい。

また、自己責任において、健康管理にもつとめて下さい。

運動に適した服装を着用し、必ず上靴（シューズ）を履いて下さい。

器具の使用方法については、壁面に表示していますが、初めて使用される方や、わからない方は、事務所まで申し出下さい。

準備運動、ストレッチは入念に行ってください。

絶対に無理をしないで、自分の力量、体力や能力に留意してご利用下さい。

**ゴルフクラブ・ラケット・バット等、他人を負傷させる恐れのあるものの持込や行動はやめましょう！**

**器具を一人で独占しないように、休憩時には利用者に譲りましょう！**

上記以外の行動につきましても、利用者にご迷惑になる行動や危険行為については、ご遠慮下さい。