

## ご利用手順

## トレーニング開始前

- ① 施設に入りましたら、券売機にてトレーニング利用券（300円）をお買い求めください。
- ② トレーニング券と利用者カード（講習会終了時にお渡し致します）を水泳場受付までご提出ください。
- ③ 受付にある受付簿にカードNo.、氏名、受付時間をご記入ください。
- ④ 更衣室で着替えて、2階のトレーニングルームへお越しください。



## ※トレーニングを開始する前に

- トレーニング前は、設置してある血圧計をご利用頂くなど、ご自身の体調を見てご利用ください。
- トレーニングを行う服装は、Tシャツやジャージなど、運動に適したものをご用意ください。ボタン付きのシャツやベルトなどマシンに引っかかると怪我の原因となります。室内用のシューズについても、運動に適したものをご持参ください。お忘れになった際の貸し出しはしておりません。
- トレーニングルームには、必要以上のものをお持ちにならない様お願いいたします。汗ふき用タオルや、水分補給用の飲み物等、必要に応じてご持参ください。



## トレーニング スタート！



## ※トレーニング中のマナーとして

- 快適にご利用頂くために、トレーニングマシンはご利用後、設置しているタオルでシート等を拭いてから、次の方にお譲りください。また、混雑時は、マシンを譲り合ってください。
- トラブル防止のため、トレーニング以外での座り込みや独占はご遠慮ください。セット間はマシンから離れるよう、お願いいたします。混雑時、有酸素マシンは30分を目安にご利用をお願いいたします。
- 怪我の防止のため、ご自身の体力や筋力に合わせた設定でマシンを取り扱うよう、お願いいたします。
- 大声を出したり、話し込む等は、他のお客様にご迷惑となります。
- 携帯電話のご利用について、通話をご遠慮ください。また、持ち込む際は、マナーモードに設定頂き、操作については、ご自身の安全と他のお客様へのご配慮の上、ご利用ください。
- 器具や備え付けの備品等は、ご利用後、元の場所にお戻し頂きますよう、お願いいたします。
- 水分補給については、マシンを離れてお願いいたします。補給については、こまめに少量ずつ摂取するのがお勧めです。



## トレーニング 終了



## トレーニング終了後

- ① トレーニング終了後、更衣室で着替えて、水泳場受付までお越しください。
- ② 受付簿に終了時間をご記入いただき、トレーニングカードをお受け取りください。



お疲れ様でした！