

トレーニング室ご利用の皆様へ

トレーニング室をご利用いただくには、オリエンテーション（初回利用者講習会）を受講いただく事が必要となります。

オリエンテーションでは、施設利用上のお願ひ事項の確認や、トレーニングマシンの使用方法説明、形態測定等を実施いたします。（約1時間）

トレーニング室のご利用を希望される方は、下記のオリエンテーション開始時間10分前までに、トレーニング室受付までお越しください。

【オリエンテーション開始時間】

開始時間	月	火	水	木	金	土	日
10:00	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎
14:00	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎
18:00	◎	◎	◎	◎	◎	×	×

※月曜日は開館日のみの実施です。ご注意ください。

【オリエンテーション受講上のお願ひ】

- ① トレーニングウェア・室内専用シューズを、必ずご持参ください。
（無い場合は受講できません）
- ② オリエンテーション受講受付は、上記開始時間10分前までとさせていただきます。
- ③ 中学生以下、酒気を帯びた方のご利用は、堅くお断りいたします。
- ④ トレーニング実施にあたって健康上の不安をお持ちの方は、あらかじめ医師のアドバイスを受けてからお越しください
- ⑤ ご利用にあたっては、指導員（トレーナー）の指示にしたがってください。