

## トレーニング室 利用の心得

### — 注意事項 —

- (1) 武道館職員の指示に従ってください。
- (2) 利用時間は 9時00分 ~21時00分 までです。 (20時00分 受付終了 )  
※ 21時00分 完全退館をしてください。  
※ 高校生のみでの利用は 20時00分 までです。
- (3) 中学生以下は保護者同伴でのみ利用可能です。ただし、以下のことに注意してください。
  - ・保護者とは20歳以上の方とし、保護者1人につき2人まで利用可能とします。
  - ・身長130cm以下の小学生はご利用できません。
  - ・使用できる器具は、有酸素系マシン、腹筋、背筋台のみとします。

(使用可能器具については、黄色のシールが貼ってあります。)

・但し、講習を受けた保護者が同伴の場合、講習を受けた中学生は黄色のシール以外の器具も使用できます。

その際、講習を受けた保護者は、監視に専念してください。(一緒にトレーニングすることは不可)
- (4) トレーニングウェア及び室内シューズを必ず着用してください。
- (5) 飲食禁止です。(水分補給はふたの付いている物を利用し、こぼさないように行う。)
- (6) 写真及び動画の撮影、機器に居座ったままでのスマートフォンの長時間利用は禁止です。
- (7) 物を置いての「場所取り」や30分以上の器具の独占等は禁止です。
- (8) 器具を持ち上げたり、下ろしたりする際の衝撃音や発声は、できるだけ控えてください。
- (9) 貵重品は各自で管理してください。
- (10) ロッカーを使用する場合は、必ずカギをかけて、各自で管理してください。
- (11) 他の利用者の迷惑となる行為を繰り返し行つた際は、退館していただく場合があります。

### — 安全・円滑なトレーニングのために —

- (1) 心臓病、高血圧等の病気や障がいのある方はトレーニングを始める前に専門の医師等に相談してください。
- (2) 身体に少しでも不調を感じた時は、無理をせず、直ちに運動を中止してください。
- (3) 用具及びマシンは正しく使用してください。
- (4) 準備運動を行つて、十分に身体を温めてからトレーニングを行つてください。
- (5) トレーニング終了後は、整理運動をして、使つた用具は元の場所に戻してください。
- (6) 着替えやタオルを用意し、健康と衛生管理に注意してください。
- (7) 次に使用する人のために、用具及びマシンは清潔に使用してください。

愛媛県武道館

