

「トレーニングについての注意事項」

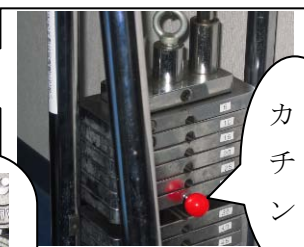
<利用時間について> ……「HIT」理論を趣旨としております。



- トレーニング(利用時間)は、2時間以内で行って下さい。
- 平日の18時～21時は利用者が増える為、器具の占拠とならないよう1つの器具に使用する時間は **10分以内**で行なって下さい。(通常は、1つの器具に15分以内でお願いします。)

<利用の際のきまり>

- 1、器具は譲り合って使用する。
- 2、使用した器具についた汗は、次に使う人が気持ちよく使えるようタオルで拭いて移動する。
- 3、器具等は乱暴に扱わず、特にウエイトスタック(マシンのおもり)はゆっくり下ろす。
- 4、使用したダンベルやプレートは、必ず元の場所に戻しておく。
- 5、器具の上に水やタオル等を置かない。



- 5、ウエイトトレーニングに一番大切なのは「意識の集中」である為、トレーニング室内での長話はしない事。集中したトレーニングが出来ないばかりか、周りでトレーニングしている人の集中までも欠くことに。
- 6、器具の上で長々と休息すると他の人が使用できないので、避ける。
- 7、数人で1つの器具を取り囲んでのトレーニングは禁止する。
- 8、パワートレーニングやプレートをつけたままのサーキットトレーニング、器具の占拠となるような使用は禁止する。

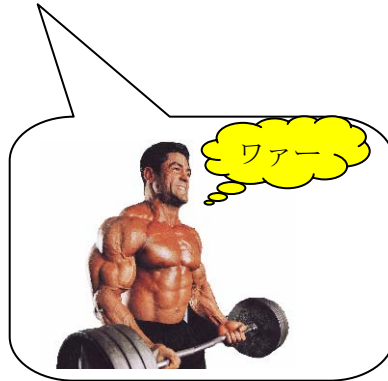


9、尋ねられた時以外は、他の会員にアドバイス等はしない。

10、上半身裸でのトレーニングを禁止。



11、おやみに大声を上げてのトレーニングを禁止。



12、タオルや自分の所持品をマシンやベンチの上に置いて器具等の占拠をしない。

13、トレーニング場内には食べ物は持ち込まない。

14、使った後のマシン・器具は使用する状態の前に戻す。

(例：フラットベンチをインクラインにした場合、万能ベンチは元の向きに必ず置く。ケーブルクロスオーバーでを使用した場合は、フレスダウンの状態に戻す)

15、マシンについているタイマーは35秒で設置してあるので、変えてはいけません。各自設定する場合は、自分で持参してください。

16、ダンベル等をレザーベンチの上に置かない。