

マシンエクササイズご利用の際のご注意事項

- 中学生以下の方は、ご利用いただけません。
- ご利用の際は、必ずトレーニングウェア・室内専用シューズを着用して下さい。
- 準備運動・整理運動を十分行い、身体に異常を感じた場合は無理をせず、直ちに運動を中止して下さい。急激な運動は、怪我の原因になるだけでなく、運動効果も効率がよくありませんので十分ご注意ください。
- 器具などは、使用方法に従って大切に扱い、使用後は所定の場所に戻して下さい。
- イレズミのある方の施設ご利用は、ご遠慮いただいております。
- 器具の独占・長時間の使用等、他のお客様のご迷惑になる行為はご遠慮ください。
- 運動中の水分補給は必ず行って下さい。
- 運動中の水分補給以外の、飲食はご遠慮ください。
- 携帯電話の通話は、他のお客様の迷惑にならないようお願いいたします。
- 上記の注意事項をお守りいただけない場合は、利用をお断りする場合がありますのでご注意ください。
- 器具の不具合や、調整方法など不明な点が有りましたら、スタッフまでお尋ねください。

総支配人

エクササイズスタジオご利用の際のご注意事項

- 中学生以下の方は、ご利用いただけません。
- ご利用の際は、必ずトレーニングウェア・室内専用シューズを着用して下さい。
- 準備運動・整理運動を十分行い、身体に異常を感じた場合は無理をせず、直ちに運動を中止して下さい。
急激な運動は、怪我の原因になるだけでなく、運動効果も効率がよくありませんので十分ご注意ください。
- 器具などは、使用方法に従って大切に扱い、使用後は所定の場所に戻して下さい。
- イレスミのある方の施設ご利用は、ご遠慮いただいております。
- 器具の独占・長時間の使用等。他のお客様のご迷惑になる行為はご遠慮ください。
- 運動中の水分補給は必ず行って下さい。
- 運動中の水分補給以外の、飲食はご遠慮ください。
- 携帯電話の通話は、他のお客様の迷惑にならないようお願いいたします。
- 上記の注意事項をお守りいただけない場合は、利用をお断りする場合がありますのでご注意ください。
- 器具の不具合や、調整方法など不明な点が有りましたら、スタッフまでお尋ねください。

総支配人

ストレッチスペースご利用の際のご注意事項

- 中学生以下の方は、ご利用いただけません。
- ご利用の際は、必ずトレーニングウェア・室内専用シューズを着用して下さい。
- 準備運動・整理運動を十分行い、身体に異常を感じた場合は無理をせず、直ちに運動を中止してください。急激な運動は、怪我の原因になるだけでなく、運動効果も効率がよくありませんので十分ご注意ください。
- 器具などは、使用方法に従って大切に扱い、使用後は所定の場所に戻してください。
- イレズミのある方の施設ご利用は、ご遠慮いただいております。
- 器具の独占・長時間の使用等。他のお客様のご迷惑になる行為はご遠慮ください。
- 運動中の水分補給は必ず行って下さい。
- 運動中の水分補給以外の、飲食はご遠慮ください。
- 携帯電話の通話は、他のお客様の迷惑にならないようお願いいたします。
- 上記の注意事項をお守りいただけない場合は、利用をお断りする場合がありますのでご注意ください。
- 器具の不具合や、調整方法など不明な点が有りましたら、スタッフまでお尋ねください。

総支配人