

トレーニングルームの利用に関する注意事項

■利用の方法

- (1) トレーニングルームを利用する場合は陸上競技場事務所の券売機で「トレーニングルーム利用券」を購入し、トレーニングルーム受付まで持ってきてください。その後、「トレーニングルーム利用受付簿」に氏名、連絡先を記入してください。
それをもって当注意事項を承認したものとします。
- (2) トレーニングルーム利用終了時にはトレーニングルーム受付まで、利用が終了したことを報告してください。
- (3) トレーニングルームの使用は高校生以上のみとなります。
- (4) トレーニング機器は、トレーニングウェアと室内用シューズに履き替えた方のみ利用が可能です。それらを忘れられた方はご利用できません。
- (5) トレーニングルーム内は水分補給のみ可能とします。食事に関しては原則として禁止です。
- (6) トレーニング機器は定められた使用方法に沿って丁寧に使用し、譲り合ってください。混み具合によっては時間制限を設ける場合があります。(※特にトレッドミル、アップライトバイク)
- (7) 貴重品は必ずロッカーに施錠するなど各自で管理してください。盗難等について一切責任を負いませんので各自責任をもって管理をお願いします。
- (8) 機器の使用方法が分からない場合は係員までお尋ねください。
- (9) トレーニング機器については使用后、必ず備え付きのタオルでお拭きください。

■利用上の注意事項

- (1) 利用時間には更衣室等の利用時間も含まれますので、必ず17時までには陸上競技場内から退出するようにしてください。
- (2) 部活動等でご利用される場合は必ず顧問、指導者が引率してください。
- (3) 医師から運動を制限されている方は、事前に医師とご相談の上で指示を守ってご利用してください。
- (4) 各自の体力や能力にあわせた器具を使用するとともに、必ず適切にトレーニングを行ってください。
- (5) ウェイト部の操作は必ず機器を停止した状態で身体を起き上がらせて操作してください。
- (6) トレーニング前に必ず準備体操を行ってください。また、体調チェックを行い、トレーニング中に体調が悪くなった場合は必ずトレーニングを中断してください。
- (7) 専用使用により利用日程が変更になる場合がありますので、ホームページか電話で必ず確認してからご来場ください。
- (8) ゴミに関しては各自で処理してください。
- (9) 施設や機器を損傷または紛失させた場合は、弁償していただく場合があります。

■利用の中止・禁止について

- (1) トレーニングルームおよび更衣室などは公共の場として利用してください。他の利用者の迷惑になる行為は控え、もし悪質であれば利用を中止またはお断りすることがあります。
- (2) 酒気帯びの方の利用はお断りします。
- (3) 暴力団関係者や刺青等がある方の利用はお断りします。
- (4) その他迷惑行為を行った場合には利用を中止してもらった場合があります。