

雲南市加茂B & G海洋センター トレーニングルーム利用上の注意

- トレーニングルームを使用する方は、必ずスタッフの説明を受けた方のみとします。
- 体調の悪い方、酒気を帯びている方、心疾患のある方、医師から運動を禁止されている方はご利用できません。
- 利用者は自身の健康状態に応じて、自己責任の下トレーニングルームを利用してください。
- 施設内は、全館禁煙となっております。
- マシンやトレーニングの備品は、目的に合った利用方法を守って、正しくご利用ください。
- 小学生以下の方は、ご利用になれません。
- 中学生の方のご利用は、20歳以上の保護者の同伴が必要です。
- トレーニングルーム内では、外履きと区別したトレーニングシューズ（運動靴）を着用してください。
- 服装は、運動のできる服装とし、ジーンズ、スカート着用の方、上半身裸の方は使用できません。
- トレーニング前は、必ず準備運動をしてください。
- 事故、機器の故障の際は直ちにスタッフに連絡してください。
- 故意または過失によって本センターの施設、物品等（トレーニング機器やロッカーの鍵など）を損傷、または滅失したときは、その損害を賠償しなければなりません。
- 貴重品の管理は各自で行ってください。
- 私物のトレーニング備品のお持ち込みはお断りしております。
- トレーニングルーム内での携帯電話のご使用はご遠慮ください。
- トレーニングルーム内での飲食はご遠慮ください。ただし、水分補給としてのスポーツドリンクなど（糖やアミノ酸入り）の飲用は認めます。床面に垂れた場合は、ふき取ってください。
- ガムや飴を口にしながらの利用はご遠慮ください。
- マシンの使用後は、設置してあるタオルで汗を拭きとって頂きますようご協力ください。
- 実施時に奇声や大声をあげたり、私語をするなど、他の利用者の迷惑にならないようにしてください。
- 忘れ物、放置物等は原則として1か月保管した後に処分します。
- 最終受付時刻は、21時30分とします。
- シャワーのご利用は、21時30分までとします。