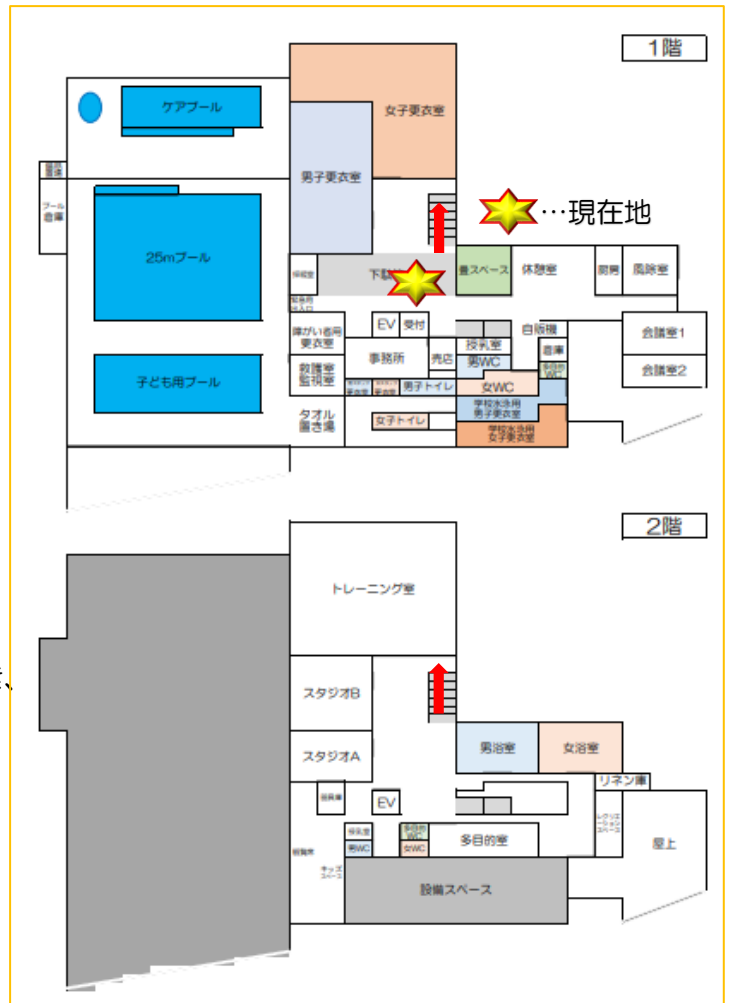


CCNC プールだけとよ トレーニング室を 初めてご利用される方へ

1.利用の流れ

- ①受付正面の絨毯前で靴を脱いでいただき
シューズロッカーへ靴を入れてください。
(オープンタイプと100円リターン式の2タイプを
ご用意しております。)
- ②男女各更衣室入場後、左側にトレーニング室利用
専用更衣室をご用意しております。
ロッカーは100円リターン式となります。
紛失や盗難等につきまして、責任は負いかねますので
必ずカギをかけていただきますようお願いいたします。
- ③トレーニングシューズ、タオル、フタ付きの飲み物、
利用チケット、「初めて利用カード」をお持ちいただき、
シューズロッカー前の階段より2階へ上がります。
- ④トレーニング室入口におりますスタッフへ
利用チケットと「初めて利用カード」を渡します。
- ⑤初回講習を行います。(随時開催。10分~15分程度)
講習終了後は自由にご利用ください。



2.運動時の服装

推奨



トレーニングウェア

- ・吸湿速乾素材
- ・伸縮性がある素材



トレーニングシューズ

- ・ランニングシューズ
- ・スポーツ用シューズ
(バスケット、レスリング等)



NG



トレーニングウェア

- ・肌着、アンダーウェアのみ
- ・立体装飾のついた衣服



トレーニングシューズ

- ・スパイクなど突起のある物
- ・かかとの無い物
- ・滑りやすい物



トレーニング室利用案内

1. トレーニング室利用に関する注意事項

- トレーニング室を利用される際は運動に適した格好をし、室内シューズを必ず履いてタオルをご持参下さい。
- 初めてトレーニング室を利用される方は初回講習会を受講して下さい。以後、トレーニング室を利用される際には「講習会修了証」または「会員証」をお持ち下さい。
- 高校生未満の方は利用できません。
- トレーニングマシンは譲り合ってご利用下さい。
- トレーニング室内での食事はご遠慮下さい。
- 水分補給用の飲み物は、フタ付きのペットボトルか、水筒のみとさせていただきます。
- アルコール類を飲んでいる人・体調の悪い人・感染症にかかっている人・医師から運動を禁止されている人の入場はお断りします。
- 施設内での写真撮影、ビデオ撮影はご遠慮ください。
また、トレーニング室内での通話、マシン使用中の操作はご遠慮ください。
- 利用中における障害や疾病については、利用者の責任において処置して下さい。また、館内におけるケガ等につきましても、応急処置はいたしますが、その後の責任は負いかねますので事故には十分ご注意下さい。
利用者同士のトラブルは、利用者同士で解決願います。
- 館内における貴重品の持ち込みは遠慮願います。紛失・盗難等については責任を負いかねます。
- ロッカー利用の際は、必ず鍵をかけるようにしてください。
- 館内の風紀を乱す行為・他人に迷惑をかける行為・非衛生的な行為は、固くお断りしています。
- 施設および器具等は大切に扱って下さい。破損・紛失された場合は、実費弁償していただくことがあります。
- 館内では、係員の指示に従って下さい。
指示に従っていただけない場合は、退館していただくことがあります。
- 当トレーニング室のご利用上、不明な点がございましたら係員までお尋ね下さい。
- スタジオプログラムは会員特典となり、マスター・マスター&スイム・学生会員のみ参加できます。

2. 禁止事項

- アルコール類を飲んでいる方。
- 体調の悪い方、医師に運動を禁止されている方。
- 中学生以下の方。
- 公の秩序、善良な風俗、その他公益を乱す恐れがあるとき。
- 施設、設備、器具などを汚損し、又は破損、もしくは滅失する恐れのあるとき。
- 伝染病の疾病があると認めるとき。
- 条例、又は規則に違反したとき。
- その他管理、運営上不適当と認めるとき。
- 刺青、タトゥー(ファッションタトゥー、刺青シールを含む)見える状態にある者。
- 暴力団関係者をはじめとする反社会的勢力に属すると当館が判断した者。
- 健康状態により、医師等に運動を禁じられている、又は当館が運動することが好ましくないと判断した者。
- 動物を施設内に持ち込むこと。
- 刃物等の危険物を施設内に持ち込むこと。
- 敷地内で喫煙すること。
- 他の会員を含む第三者や従業員、当館を誹謗中傷、暴力行為、威嚇行為。
- 痴漢、覗き、露出、唾を吐く等、法令や公序良俗に反する行為。
- 営利、非営利を問わず勧誘行為(団体勧誘含む)、金銭の貸借、政治活動、署名活動をする事。

3. トレーニングを行うときに注意すること

- 決して無理をしないこと。自分の体力(能力)に合わせて、運動の時間、強度、頻度を決めましょう。
- 自分の目的をしっかり持つておくこと。目的によってトレーニングの内容が変わります。
- トレーニングの前には、必ず体調のチェックを行いましょう。
- 空腹でのトレーニングは控えましょう。
- トレーニング直前、直後の喫煙は控えましょう(最低30分前後)。
- 準備運動(ウォーミングアップ)、整理運動(クールダウン)は、必ず行いましょう。
- 他人と競争せず、自分のペースでトレーニングを行って下さい。
- 体調のすぐれないときは必ず指導員に報告し、直ちに運動を中止して下さい。
- 水分補給は確実に行って下さい。のどが渴いたと思う前に、少しずつ水分を取るようにしましょう。