

トレーニング室ご利用にあたってのお願い【ルール・マナー】

- 既往歴のある方や現在治療中の方は、医師と相談の上その指示に従ってご利用ください。
- 瑞穂トレーニング室を初めてご利用の方は、初回の講習をお受けください。(随時受付しております)
※初めてフリーウエイトのトレーニングをされる方、不安な方はスタッフへお声掛けください。
- トレーニングウェア・室内シューズを着用し、タオルをお持ちください。
※ジーンズ及びキャロットスカート等、靴を履かずのご利用はいただけません。
- バーベルを使用する際は、必ずカラー(止め具)を装着してご利用ください。
- 器具使用後は、備え付けのタオルにて汗の拭きとりにご協力ください。
※消毒液を使用する際は、タオルに吹きかけてご使用ください。個別のタオルもご用意しております。
- トレーニング室への私物器具の持ち込みはお控えください。
※パワーグリップ、トレーニングベルト、トレーニンググローブなどの持ち込みは可能です。
- 器具は使用都度、所定の場所へお戻しいただき、独占的な使用や場所取りはご遠慮ください。
- 使用時間設定マシン
スミスマシン=20分/その他フリーウエイト=30分/有酸素マシン=30分
- お子さま連れ・酒気を帯びてのご利用はお断りしております。
- トレーニング室内での喫煙・食事はいただけません。水分補給は所定の場所にてお願いいたします。
- 会話をされる際は、周りの方へご迷惑にならない声量での会話にご協力ください。
- トレーニング室内での携帯電話の通話及び写真・動画撮影はお断りしております。
- トレーニング中の怪我等への応急処置はいたしますが、以後の責任は負いかねます。
- 再入場は原則不可となります。

忘れ物を駐車場・駐輪場へ取りに行かれる場合や北陸上競技場へ個人走行に行かれる際は、係員にお声掛けください。

利用規則を守り、譲り合って楽しく遊泳いただきますようご協力よろしくをお願いいたします。

«北陸上競技場の個人走行について»

●トレーニング室をご利用される方は、北陸上競技場のトラックをご利用いただけます。

- ・長距離、ジョギング、ウォーキング=1~3 コース(競技用車いすでの練習=1 コースを優先使用)
- ・短距離=4~6 コース
- ・ハードル、スターティングブロック=7~8 コース

※トラックは、反時計回りで走行してください。

※芝生やスタンドはご使用いただけません。

●大会などの専用利用時には、個人走行でのご利用はいただけません。

※予定表は、HP・公式 X・総合受付の掲示板等でご案内しております。

●トレーニング室ご利用中の個人走行は、トレーニング室の受付にて「走行券」をお受け取りください。

走行券は、北陸上競技場の木箱に入れてください。

●宿泊研修棟 2F の更衣室ロッカーをご使用されての個人走行をされる方は、1 階の総合受付にて

ロッカーの鍵を提示していただき、再入場される旨をお伝えください。

●個人走行は、屋外の運動靴に履き替えて走行ください。

●北陸上競技場が専用利用となっており個人走行が不可の場合など、公園内を走られる際には

再入場料金が必要となります。(定期券ご利用の方は、再入場時に定期券を再度ご提示ください)