

南幌町スポーツセンタートレーニングルーム使用心得

1. 使用対象者

トレーニングルームの使用は、16歳以上の健康でトレーニング器具等を操作できる方とします。

2. 使用時間

トレーニングルームの使用時間は、スポーツセンター開館時間とします。ただし、器具等の維持管理のため使用時間を変更する場合があります。

3. 使用方法

- (1) トレーニングルームの利用者は、券売機で個人使用券及び回数券を購入し、受付を済ませてから使用してください。
- (2) トレーニング以外の目的で、トレーニングルームへの入場はできません。
- (3) トレーニング実施時は、運動に適した服装、室内用の運動靴を必ず使用してください。
- (4) トレーニングの前後は、準備運動を十分に行ってください。
- (5) 自己の力量、運動能力、体力、健康状態に留意して使用してください。
- (6) トレーニング器具等の使用は、独占せずゆすり合って使用してください。
- (7) トレーニング器具等を使用した後は、所定の位置に戻し備付のタオルで拭いてください。
- (8) 個人の貴重品及び所持品は、自己責任において管理してください。なお、管理者は紛失及び盗難には一切の責任は負いません。
- (9) 使用中の事故、障害が発生した場合は、直ちに管理者に報告してください。

4. 使用上の注意事項

- (1) トレーニングルームには、専門のトレーナー、指導者等が常駐していないので、トレーニング器具等の取り扱いには十分注意し、正しく使用してください。
- (2) 酒気を帯びた方、医師に運動を止められている方は使用できません。
- (3) 入れ墨・タトゥーなどがある方は原則として使用できません。
- (4) 個人が所有するトレーニング器具等の持ち込みは禁止です。
- (5) トレーニングルーム内での携帯電話の通話、写真、ビデオ撮影はご遠慮ください。
- (6) トレーニングルーム内で、騒いだり、大声を出したりすることは禁止します。
- (7) トレーニングルーム内での飲食は、原則禁止とします。ただし、トレーニング中における水分補給用の飲料水等については、ペットボトルや水筒に限り持ち込み可能です。
- (8) 体調が悪いとき、ケガや疲労時にはトレーニングを控えてください。
- (9) 営利目的などのプライベートのトレーニングは禁止します。

5. その他

- (1) トレーニングルーム及びトレーニング器具の破損や異常が発生した場合は、直ちに使用を中止し管理者に報告願います。
- (2) 安全管理上のため、監視カメラを設置しています。
- (3) 使用心得を遵守しない場合又は危険行為、他者の迷惑となる行為を行った場合は退館して頂く場合があります。

【ランニングマシンの使用方法】

1. クイックスタート

ベルトに乗って①の速く・START ボタンを押すとトレーニングが始まります。

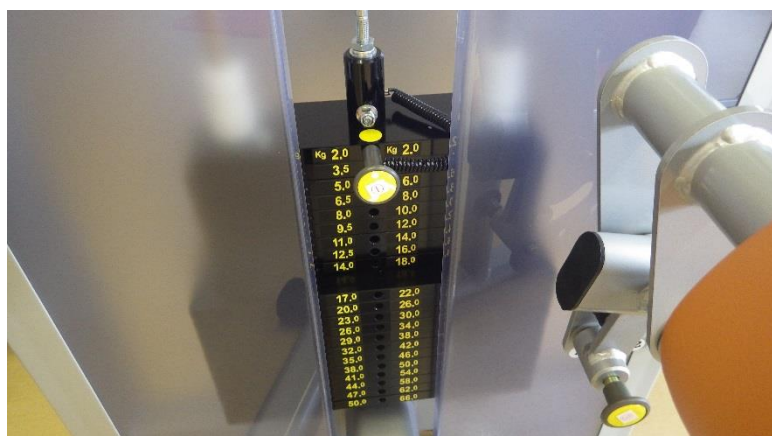
- ・①の速く・START ボタンを1回押すと2 kmずつ増速します
- ・②の保つボタンを押すと速度を一定に保ちます
- ・③の遅くを1回押すと②の保つを押すまで減速します
- ・④の上げる・下げるを1回押すと、0.5%傾斜が増減し、押し続けると0.5%ずつ連続して増減します
- ・⑤の止める・クールダウンを押して終了します（連続最大30分）



2. お好みプログラムについて

前方画面内のマニュアル・ゴール選択・コース選択については、備付の操作手順書を読んでお使いください

【コンビネーションマシンの使用方法】



1. セット方法

- ・調節はすべて黄色いピンで統一されています
- ・①のウェイトピンから順番に調節して下さい
- ・トレーニングは反動をつけず、ゆっくり音を出さないように行います

2. 終了時

- ・トレーニング終了時にはすべてのピンを黄色シールの位置に戻して下さい

器具等は独占せず譲り合って使用してください