**館内ルール**

Well-being Fitnessをご利用する皆様が快適なお時間を過ごせるよう、以下のルールを順守ください。

**◆感染症対策**

|  |
| --- |
| ・ジム備え付けの３点セットをお持ちになり、各マシン使用後に必ずアルコール消毒を行ってください。  **３点セット（①カゴ　②アルコールスプレーボトル　③タオル）** |
| ※アルコール消毒は直接マシンにスプレーせず、タオルに染み込ませてお拭きください。 |
| **◆入退館時** |
| ・入館・退館共に必ずお一人ずつ入退館してください。 |
| ・入館時、中扉前で外靴をお脱ぎになり、室内シューズに履き替えてください。 |
| **◆カーディオ（有酸素マシン）エリア** |
| ・カーディオマシンご使用の際は、ホワイトボードに必要事項（使用時間等）をご記入ください。 |
| ・各カーディオマシンのご使用は、６０分以内となります。 |
| ・ご使用後はマシンの汗を拭きとり、ホワイトボードに記入された内容を消してください。 |
| **◆フリーウエイト（ダンベル・バーベル）エリア** |
| ・機器の独占は厳禁。プレート、シャフト等、使用したものは、必ず元の位置へお戻しください。 |
| ・シャフト使用時は、必ずカラー（ストッパー）を装着してください。 |
| ・パワー（ハーフ）ラック内でトレーニングする際は、必ずセーフティバーを使用してください。 |
| ・ダンベルやプレート等の重りは、絶対に叩きつけたり、放り投げたりしないでください。 |
| **◆ファンクショナルエリア（鏡前）** |
| ・こちらは、グループレッスン優先エリアとなります。レッスン開始１０分前にお声かけさせていただきます。  ご理解・ご協力の程、よろしくお願いいたします。 |
| ・ストレッチマットご使用時は、靴をお脱ぎください。 |
| ・トレーニング用品使用後は、元の位置へお戻しください。 |
| ・（メディシン）ボールは、投げないでください。 |
| **◆更衣室** |
| ・更衣室内は、室内シューズのままご使用ください。但し、トイレでは備え付けのスリッパをお履きください。 |
| ・シャワーブースのご利用は、１５分でお願いいたします。 |
| **◆その他** |
| ・館内原則撮影禁止　※ご希望の方は、スタッフにお声かけください。 |
| ・食事禁止、飲み物は蓋付きのもの限定となります。 |

****