

ご利用方法・利用上の注意

■ ご利用方法

- 1 会員証、ウェア、シューズ、タオル、飲料水持参し、来室。
- 2 更衣室で着替える。
- 3 利用者名簿に氏名、開始時間、ロッカーキーの番号を記入。
- 4 トレーニングはトレーニングカードをもとに重りを設定し行う。（30分～1時間）
- 5 帰宅の際は、利用者名簿の終了時間を記入し、終了。

■ お荷物について

- ・お荷物はロッカーへ入れて下さい。ロッカーへ入りきらない荷物の持ち込みはご遠慮下さい。
- ・施設内に貴重品はお持ちにならないようお願い致します。貴重品に関しては、ロッカーへ入れて下さい。
- ・盗難防止のため、ロッカーの施錠は確実に行って下さい。ロッカーキーは身体から離さずお持ちください。
- ・貴重品の盗難につきましては、一切責任は負いません。

■ 携帯電話等通信機器のご利用について

- ・医療機関内の施設であるため、施設内での携帯電話等通信機器のご利用は禁止です。
階段、踊り場に関してはご利用可能です。
- ・院内、施設内での撮影や録音は禁止です。

■ 飲食について

- ・飲料水の持ち込みは許可していますが、院内・施設内での食事は禁止です。
- ・酒気を帯びた方のご利用は固くお断りします。

■ 喫煙について

- ・敷地内全面禁煙となりますのでご了承ください。（電子タバコ、無煙タバコを含む）

■ 体調について

- ・体調不良の場合は無理に運動を行わないで下さい。
- ・必要に応じて当院を受診していただき、医師の指示を仰いで下さい。
また、運動中の体調変化についても同様と致します。

■ シャワールームの使用方法

- 1 利用の際はスタッフまでお声掛け下さい。
- 2 スタッフより「使用中」の札を受け取り、ドアにお掛け下さい。
- 3 シャワー室入出後は鍵をお掛け下さい。
- 4 使用後はスタッフにお声掛け頂き「使用中」の札をご返却下さい。

※施設営業時間内に退出できる時間内でご利用ください。

※シャンプー・ボディーソープ・タオルは各自でご用意ください。（ドライヤーは常備しています）