

# 利用マニュアル

- ・清掃マニュアルを守って頂くようお願い致します。
- ・器具マニュアルを守って頂くようお願い致します。
- ・体調がすぐれない場合は、トレーニングを中止して頂くようお願い致します。
- ・飲酒している状態でトレーニングしないようお願い致します。
- ・ジムの中に入ったら、必ず施錠をして頂くようお願い致します。
- ・時間内に外出するときは、必ずスマートフォンを持って外出されるようお願い致します。外出された時は、必ずジムを施錠して頂くようお願い致します。
- ・訪問者が来ても出られないようお願い致します。基本的に誰も来ないようになっております。
- ・器具マニュアルにもありますが、重りを戻すときの音が過剰にしないよう丁寧に重りをおろして頂くようお願い致します。
- ・器具マニュアルにもありますが、器具を利用する際はネックレスやブレスレットなど、器具に引っかかって怪我をする恐れがあるものは外してご利用ください。服なども器具に引っかからないような服を着用していただくようお願い致します。
- ・日常生活レベル以上の過剰な騒音は出さないようお願い致します。
- ・清掃マニュアルにもありますが、当ジムは飲食可能となっております。しかし施設を汚さないよう綺麗に飲食されるようお願い致します。匂いが強いものを飲食される場合は、換気をして頂くようお願い致します。
- ・利用人数は会員様含め2名までとなっております。同行者がいらっしゃる場合は、同行者様の氏名・住所・連絡先を予約時に報告して頂くようお願い致します。

・発行する鍵は、利用時間の前後10分間利用できるようになっております。退出される場合は、利用時間の10分後までに退出されるようお願い致します。

## 退出するとき

・利用時間の10分後までに退出して頂き、ジムの外から必ず施錠して頂くようお願い致します。

・退出される際は、レストルームのドアを開けた状態で退出して頂くようお願い致します。

・退出される際は、電灯・エアコン・換気扇・空気清浄機の電気を消して頂くようお願い致します。

・退出される際は、ゴミがないか確認されてから退出して頂くようお願い致します。

・退出される際は、清掃マニュアルに沿って清掃しているか確認してから退出して頂くようお願い致します。基本的には「うつくしく きもちよく」の精神でご協力いただくようお願い致します。

・退出される際は、忘れ物がないか確認されてから退出されるようお願い致します。

・退出チェックリストを用意していますので、それを参考に退出されるようお願い致します。