

ベンチプレスをご利用される時の ルールについて

- ご利用する場合は専用の受付簿に記入をお願いいたします。

| 順番 | 氏名 | 人数 | 開始時間 | 終了時間 | |
|----|---------|----|-------|-------|-----|
| 1 | 例 ホンマ | 1 | 14:15 | 14:35 | 使用中 |
| 2 | 例 待ち1番目 | 2 | | | 待ち |
| 3 | 例 待ち2番目 | 1 | | | |

- ご利用には人数と時間の制限があります。利用人数と最大時間は以下になります。

| | |
|---------|----------|
| 1人 の場合 | 最大 20 分間 |
| 2人同時の場合 | 最大 30 分間 |
| 3人同時の場合 | 最大 40 分間 |

※ 4名以上の同時利用はご遠慮ください。

- 終了時間とは、次の方がご利用出来る状態を示します。
- 連続して行う場合は、終了時間以降に受付簿に記入してください。
- 時間の書き換えによる連続記入は受付を認めません。
- スタッフの補助を用いての反復動作はできません。

【始める前に確認しましょう】

- 初めてベンチプレスを行うお客様は、スタッフから指導を受け安全な状態で行いましょう。
- 最大ウェイトは80kg以下といたします。(あくまでも利用者がフォームを保てる重量設定をお願いいたします。
例:最低3~5回は正しいフォームで持ち上がるなど)
- セーフティバーの高さは、首の高さ以上ですか。
- 調節ピンは正しくセットされていますか。
- カラー(重量の留め具)は装着されていますか。

