

# フリーウエイトエリア利用時の 注意事項とお客様へのお願い

お客様に安全にご利用いただきたくため、下記事項へのご理解、ご協力をお願いします。



- フリーウエイトエリアは、原則最大 4 名までとなります。
- 「長時間の独占」や「仲間内での使い回し」は、ご遠慮ください。
- フリーウエイトエリア内では、「お客様同士譲り合って」ダンベルやバーベルおよびベンチをご利用ください。
- プレート（ウエイト）をご利用される場合は、必ずカラー（留め具）をお使いください。  
※ 安全に扱えるウエイトの設定をお願いいたします。  
※ 各シャフト（バー）は、室内掲示物の<設定規程>にある最大耐荷重量をお守りください。
- ベンチプレスを行う際は、HP 内〈フリーウエイトエリアご利用の場合〉をご確認ください。
- 1 kg～10 kg のダンベルは別の場所に設置してあります。
- プレート（ウエイト）の総重量は、241.0 kg です。
- ご使用后、用具は元の場所へお戻しください。
- 10kg までのダンベルとプレートは背筋台、腹筋台、ストレッチエリアでも利用可能ですが、近くでストレッチをされている方がいる場合、立位でのエクササイズは出来ません。
- お客様に安全にご利用いただくため、「危険を伴うトレーニング」とスタッフが判断した場合、声をかけさせていただきます。
- スタッフの指示に従っていただけない場合は、「ご利用中止」または「ご退出」いただく場合がございます。

2023年5月現在

プレート（ウエイト）	
1.25kg	4枚
1.5kg	4枚
2.5kg	8枚
5.0kg	16枚
10.0kg	6枚
15.0kg	2枚
20.0kg	2枚