

フリーウエイトエリア利用時

注意事項 7月16日 更新

お客様へのお願い

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

- フリーウエイトエリアは、**最大 4 名まで**となります。
ベンチは定位置となっております。
移動はご遠慮ください。※写真をご確認ください。
- 赤い枠内でのトレーニングは禁止となっております。
(足を踏み入れたり、歩いたりする事は構いません)
- 「**長時間の独占**」や「**仲間内での使い回し**」は、
ご遠慮ください。
- **クイックリフト系、スイング系種目**およびパンチやキックは**禁止**です。
- 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（重量）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。
※ 安全に扱える重量の設定をお願いいたします。
※ 各シャフト（バー）は、最大耐荷重量をお守りください。
※ 大きな音をたてたり、大きな声を発したりしないようにご注意ください。
- ベンチプレスを行う際は、別紙**ルールを順守**してください。
- 「**ベンチプレス（1 人の場合は 20 分）**」と「**インクラインベンチ（1 回につき 20 分）**」
をご利用される場合は、**専用の受付簿に記入が必要**となります。
- 1 kg～10 kgのダンベルは別の場所に設置してあります。
- プレートの総重量は、**311.0 kg**です。
- ご使用後、用具は元の場所へお戻しく下さい。
- 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。
- **トレーニングによる怪我についての責任は一切とれません。ご注意ください。**
- スタッフが「**危険を伴うトレーニングしていると判断した場合**」や「**状況に応じて長時間の独占と判断した場合**」はお声がけをさせていただく事があります。
- 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12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	4枚
20.0kg	4枚