

ジムマナー

皆様が気持ちよくご利用できるように

・服装・見た目

1、動きやすい服装でご利用してください。

(ジーンズ、ベルト、サンダル等は、事故や器具の破損につながるため禁止とします。)

2、土足でのご利用は基本的にはNGですが、やむおえない場合は土や泥を落としてから入館するようお願いします。

(出入口にマットをご利用してください。)

3、上裸、裸足でのご利用は禁止とします。

4、タトゥーはなるべく他のお客様に見えないような配慮をお願いします。

・器具・マシンの使い方

1、器具・マシンをガシャンガシャンと大きな音を立てないようにご利用ください。

(他のお客様の迷惑の他、器具・マシンの破損の原因となります。)

2、大きな声や奇声をあげる行為は、他のお客様の迷惑になるため控えてください。

(多少声が漏れるのはOKとします。)

3、長時間の器具の占領は禁止とします。

(20分を限度に交代するようお願いします。)

4、複数の器具の占領は禁止とします。

(パワーラック内でのアームカール等もです。)

5、バーベル利用時は危険ですのでカラーを必ず付けて利用してください。

6、器具・マシンご利用後は、付属のタオルで汗を拭くようお願いします。

7、ダンベル・プレート等は、ご利用後は元の位置に戻すようお願いします。

・トレーニングの撮影

- 1、ご自身のトレーニングフォーム確認のための撮影は、どうぞご自由に行ってください。
- 2、HP やブログ、SNS、YouTube への投稿、商業目的のための撮影はスタッフに一言おっしゃってください。

(誹謗・中傷のための投稿は禁止とします)

- 3、いずれの場合でも、他のお客様が映らないよう配慮してください。

(トラブルの責任は負いません)

・スマホのご利用

- 1、トレッドミル使用中のスマホの操作は危険ですので止めてください。

(置いての動画視聴・音楽鑑賞は大丈夫です。)

- 2、インターバル中の長時間の利用は控えて下さい。

(長時間操作する場合は器具・マシンから離れてご利用してください)

・飲食等について

- 1、ドリンクは蓋のついた容器に入れ、こぼれないよう注意してください。

(床にこぼれてしまった場合は付属の雑巾で拭き取ってください。)

- 2、ジム内での食事は基本禁止としますが、軽食類は OK とします。

(プロテインバー、カロリーメイト、ウイダー in ゼリー、おにぎり、バナナ等)

・その他

- 1、トレーニングに集中している人の邪魔をしないようにしましょう。

(器具・マシン利用中に話しかける、ジロジロ見る等)