

施設を安全にご利用いただく為のご案内

- 1、ドクターストップの掛かっている方のご利用はご遠慮下さい。
- 2、他人へ迷惑を掛ける行為は慎みましょう。
- 3、運動をする際は事前の準備運動を十分に行って下さい。
- 4、寝不足・空腹時でのご利用はご遠慮下さい。
- 5、トレーニング器具は大切に扱きましょう。
- 6、酒気帯び利用、又は運動中の飲酒や喫煙はご遠慮下さい。
- 7、体に病気や傷害をお持ちの方は、トレーニングを始める前に必ず専門の医師またはスポーツトレーナーにご相談下さい。
※特に下記のような方が運動療法としてご利用になる場合は事前に必ず医師へのご相談を行って下さい。
 - ◆心疾患(狭心症・心筋梗塞)
 - ◆脳疾患
 - ◆高血圧症(降圧剤を使用中の方)など
 - ◆糖尿病
 - ◆呼吸器疾患(ぜんそく・慢性気管支炎・肺気腫)など
 - ◆てんかん
 - ◆その他の疾病・機能障害、及び身体症状で不安のある方
- 8、運動中もしくは運動後にめまいや吐き気など、身体に異常を感じた時は直ちに運動を中止して下さい。
- 9、ご年配の方や、日ごろ運動習慣のない方が初めて使用する場合は、念の為専門の医師、又はスポーツトレーナーにご相談の上、メディカルチェック(医師による健康診断)を受けて下さい。
- 10、妊娠中の方の利用はご遠慮ください。