

中央体育館トレーニングルーム

利用ルール

【中央体育館トレーニングルームの利用可能時間】

- ★★ 授業期間 14:30～20:00 ★★
- ☆☆ 授業期間外 9:00～20:00 ☆☆
- ◆◇ 日曜・祝日・学休日は休館 ◇◆

使用の休止、使用時間の変更等がある場合は中央体育館1階ホールの掲示板、またはトレーニングルーム入り口等で周知します。

【中央体育館トレーニングルームの利用規則】

利用について

- 1, 中央体育館トレーニングルームを利用するには、利用者講習会を受講する必要があります。
講習会で配布する受講済みシールを学生証または職員証の裏面に貼ってください。
- 2, 利用の際は必ず学生証または職員証を持参し、入り口にあるカードリーダーにタッチしてください。
- 3, 飲食は水分補給のみ可。ただしペットボトルや水筒などの蓋ができる容器の物のみを使用して下さい。
- 4, 使用する器具は故意に落下させるなど破損する可能性がある使用は禁止します。
器具は丁寧に扱い、使用後は所定の位置に戻して下さい。
- 5, トレーニング以外の目的での利用は禁止です。
トレーニングが終わった人は退室しましょう。
- 6, 風邪やインフルエンザ等に罹患している場合は集団感染に発展する恐れがあるので利用を禁止します。
- 7, トレーニングルーム内での更衣は禁止です。更衣はシャワールーム等を使用して下さい。
- 8, 中央体育館内は禁煙です。

服装について

- 1, 中央体育館トレーニングルームを利用する際はトレーニングしやすい服装で行って下さい。ジーンズ、チノパン等の動き辛い服装は禁止です。また、男女共用のスペースであるため下着やそれに準ずる服装、裸での使用は禁止です。
- 2, 怪我を防止する為、利用の際は裸足ではなく室内用トレーニングシューズを必ず履いて下さい。裸足、靴下のみ、サンダル、クロックス等は禁止です。
- 3, 土や泥、人工芝、雨で濡れた衣服や靴での利用は禁止です。清潔な服装に着替えて利用して下さい。
- 4, その他スタッフが不適切な服装と判断した場合は利用を禁止する場合がありますので注意してください。

利用中のマナーについて

- 1, 汗拭きタオルを持参して下さい。また、器具を使用した後は近くのタオルを用いて付着した汗を拭き取ってください。
- 2, 貴重品は各自で管理して下さい。
- 3, 混雑時はマシンを譲り合しましょう。
- 4, 携帯電話は使用禁止です。通話やメールはトレーニングルーム外で行って下さい。
- 5, トレーニング中に気分が悪くなった場合は速やかに利用を中止し、近くのスタッフに声をかけて下さい。
トレーニング前から体調が優れない場合は利用を控えることも大切です。

以上のルールを厳守できない場合は利用を禁止する場合があります。

全ての利用者とスタッフに対して敬意を持って接しましょう。