

トレーニング室利用登録案内

高校生以上の健康状態が良好な方なら、どなたでもご利用いただけます。

登録と利用に必要なもの

- ① 本人確認証明書
- ② 運動着 (ジャージ等の運動に適した服装)
※スカート・ジーンズ・スラックス、ベルトや金具等が付いてマシシートを傷める恐れがあるもの不可。
- ③ 室内シューズ

※1階で靴を履き替えていただきます。外履きとは別に必要です。
※サンダル、クロックス、かかとが固定されていないシューズ不可。

トレーニングルーム会員証	
TRAINING GYM	
キリンレモンスポーツセンター	
会員番号	_____
名前	_____

初回講習	_____	年	_____	月	_____	日	_____
《注意事項》							
・注意事項説明書に同意されたご利用となります。							
・登録証は利用の際に必ずご持参ください。							
・登録証はご本人のみ有効です。							
・登録証はカウンタースタッフに提出してください。							
・登録証を忘れた場合は、身分証明証の提示が必要です。							
キリンレモンスポーツセンター TEL 03-5860-0024							

登録方法

「本人確認証明書」を窓口にお持ちください。
登録申請用紙記入後、会員証を即日発行し、そのままご利用いただけます。
事前の会員登録は行っておりません。必ず利用初日にご登録ください。
ロッカーは 3F トレーニング室内の専用ロッカーをご利用ください。

料金

1回2時間

200円

※2時間の中には移動・更衣の時間も含まれます。トレーニング室の退室時刻ではなく
利用後、総合受付にチケットを返却いただくまでの時間となります。

営業時間

全日	7:00~22:30 (利用時間は22:15まで)	最終受付 21:45	初回登録は 21:00まで
----	------------------------------	------------	------------------

■休館日: 第2月曜(祝日の場合は翌日火曜)、年末年始

トレーニング室利用上のお願い

- ・トレーニング室内では指導員の指示に必ず従ってください。
- ・トレーニング室利用時は運動に適した服装、運動靴のご用意をお願いします。
(ジーンズ、スカート、サンダル等は不可)
- ・室内での食事は不可です。お飲み物はキャップ付きの容器のご用意をお願いします。
軽食を取られる際は入り口を出てすぐのテーブルでお取りください。
- ・マシン利用中の休憩はマシンから離れてお取りください。
- ・マシントレーニングは掲示されている使用方法をお守りください。
- ・マシン、ダンベル等の使用後はアルコールによる消毒のご協力をお願いします。
- ・フリーウェイトエリアは一度に最大2名、最大20分までのご利用となります。
ダンベル、スミスマシンの使用時間を所定のボードに記載し、ご利用ください。
- ・スミスマシンでは以下の種目を制限させていただいております。
(跳躍してバーを持ち上げる種目、バーを頭上に持ち上げる種目など)
- ・テラスは朝7:00から日没まで開放しております。
- ・テラスでの運動は全般的に禁止いたします。(休憩のみ)
- ・ランニングマシンの一度の利用時間は最大30分までといたします。
- ・3人以上のグループでのトレーニングは禁止いたします。
- ・金銭のやり取りのあるなしに関わらず、パーソナルトレーニングは禁止いたします。
- ・一度に在室できる人数に限りがございます。入場をお待ちいただく事もあります。
ご了承ください