



# トレーニング室の使い方

- ① 青少年会館のトレーニング室の使用は、満15歳以上で市内に在住・在勤・在学している人が対象となります。  
「トレーニング室使用許可証交付申請書」を会館窓口に提出し、使用許可証を持った人に限ります。
- ② 使用できる時間は、開館日の午前9時から午後9時までです。  
(中学生は午後7時まで。) ただし、会館行事、機械の保守点検日などは使用できません。
- ③ 使用する時は必ず事務室に許可証を提出し「トレーニング室利用票」に記入してからトレーニング室を使用して下さい。トレーニング終了後は許可証を受け取り、退出時間も忘れずに記入して下さい。
- ④ トレーニング室の定員は10名です。
- ⑤ トレーニング室は土足厳禁です。必ず上履きを持参して下さい。裸足、靴下履きでのトレーニングは危険防止のため禁止します。
- ⑥ ダンベルは、トレーニング室に置いてあるものをご自由にお使い下さい。使用後は元の場所へ戻してください。
- ⑦ トレーニング室ではお互いに譲り合い、注意して事故や怪我の無いように使用して下さい。またトレーニング器械等を破損、滅失した時は、修理に掛かる費用を負担していただく場合があります。尚、トレーニング室内での事故や怪我については、会館ではいっさい責任を負いません。



# トレーニング室内での注意事項

## ★怪我や事故の防止のために★

- ① 裸足、靴下履きでトレーニングを行ってはいけません。汗などで滑り大怪我をすることがあります。
- ② トレーニングの前後は、必ず準備体操・整理体操をして下さい。
- ③ トレーニング器械が正常に作動することを確認してからトレーニングを始めて下さい。
- ④ 力比べではありません。過大なウェイト(重り)でトレーニング器械を使用しないで下さい。靭帯、筋肉を傷める原因になります。
- ⑤ ウェイト(重り)を戻す(下におろす)時はゆっくりと静かに戻し、ウェイト(重り)が大きな音のする使い方をしないで下さい。
- ⑥ 不安定な体制でトレーニングを行ってはいけません。
- ⑦ 狹い場所でトレーニングを行ってはいけません。他人との間に安全な間隔をとって下さい。
- ⑧ 寝ている姿勢でトレーニングを行っている人のそばでは、トレーニングを行ってはいけません。
- ⑨ 鉄アレイ、ダンベルを使うときは、必ず専用の黒いダンベルマットの上で使用し、木の床の上では使用しないで下さい。また他の人がつまずいたりする事の無いように取り扱って下さい。
- ⑩ 上から吊り下がった器械は、使用後必ず元の場所に戻して固定して下さい。
- ⑪ 器械は正しく使って下さい。不正な使い方は故障や怪我の原因になります。