

ーフリーウェイトスペース利用の手順とルールについてー

- ① 利用時間は**各器具 15 分**とします。※**準備・片付けを含む**。
- ② 各器具につき、**定員は 1 人**とさせていただきます。
※**密集・密接を防ぐため補助を必要とする重さでの利用はご遠慮ください**。
- ③ フリーウェイト利用ボードに記載の、利用する器具の場所に**名前と開始時間と終了時間**を書き入れて下さい。(例：10：00 スタートならば 10：15 となります。)
※**必ず使用後は清掃を行ってから、その場を離れるようお願い致します**。
- ④ もう一度利用する場合は、再度名前を記入し順番になったら、ご利用下さい。
- ⑤ **重りは譲り合ってお使いください**。独占しないようにお願いします。
- ⑥ **クリーンやジャーク**などのトレーニングは行わないで下さい。
- ⑦ バーベルでのトレーニングの際は**必ずバーベルカラー**を付けて行って下さい。
- ⑧ 怪我がないように周りに注意してご利用をお願いします。
- ⑨ バーベル(シャフト)やダンベルを持ち込まないでください。