岡崎げんき館　トレーニングジムご利用案内

開場時間

９：００～２１：３０

２１：３０までにロッカーカードをフロントにご返却ください。

休館日

毎月第４月曜日、年末年始

利用上の注意事項

・ご利用時のマスクの着用は任意となります。

※マスクを着用してご利用の際は、運動中の息苦しさによる不快感等に十分に気を付け、適切な運動強度でのご利用をお願いいたします。

・館内は撮影禁止です。

・携帯電話を持ち込む場合は、マナーモードにしてください。

（通話の際は、トレーニングジムの外でご利用ください。）

・トレーニングジムのご利用は中学生以上となります。

・持病をお持ちの方は医師と相談の上、その指示に従ってください。

・トレーニングが出来る服装、室内シューズをご用意ください。

・食事（飴、ガム、ゼリー飲料含む）はご遠慮ください。

・トレッドミル使用時は転倒予防のため、携帯電話・ミュージックプレイヤーの操作はできません。

・飲み物は蓋つきの、倒れてもこぼれないもの（ペットボトル等）を持参してください。

利用上のお願い

・トレーニング前後にはケガ等の予防のため、ストレッチ等のウォームアップ・クールダウンを行いましょう。

・マシーン・器具等使用後は、備え付けタオルで汗を拭きとっていただくようお願いいたします。

・トレーニングは無理せず、ご自身にあった強度（負荷・速さ）で行いましょう。

・物を置いての場所取り、長時間の占有をせず、譲り合ってのご利用をお願いいたします。

・トレッドミル・クロストレーナー・ステアマスター・ステアクライマーは予約制となります。

※２台同時のご予約は出来ません。

・入れ墨・タトゥーの入っている方は、ウエアやテーピング等で隠してください。

・フリーウエイト（ダンベル・バーベル）は黒いマットの敷いてあるフリーウエイトエリアでのご利用をお願いいたします。

（それ以外のエリアへの持ち出し・利用はお控えください）

・トレーニングギアについては身に着けるもの（ベルト・グローブ等）以外の物の持ち込みはお控えください。

その他トレーニングジムの利用につきましては、スタッフの指示に従ってください。

トレーニングルーム注意事項

多くのお客様がご利用されます。
ルールの順守をお願いいたします。
皆様のご協力よろしくお願いいたします。

❶運動に適した服装で

水着・ジーパン・キュロット・スカート等では利用できません。（別紙参照）
通気性・伸縮性のある服装でご利用ください。




❷室内シューズを持参

室内シューズを履いていない場合、トレーニングジム内への入室及び利用はできません。

お忘れの場合は
レンタルシューズ（300円）の
レンタルをお願いします。



❸飲食不可

飴・ガム・サプリメントなどもご遠慮ください。飲み物は、蓋つきの飲み物のみ持込可としております。



❹刺青（タトゥー）の露出

衣類やテーピングで隠すなど
見えないようご配慮をお願いします。



❺酒気を帯びた方は入室禁止

酒気を帯びた状態での施設利用はできません。



❻撮影・通話禁止

館内での写真撮影・動画撮影はできません。またトレーニングジム内での通話は他のお客様のご迷惑となります。



❼マシンは譲り合って

長時間占有利用・団体での占有利用はご遠慮ください。また荷物を置いての場所取りはできません。



❽叫ぶ等の大声禁止

トレーニング中に叫ぶ・唸るなど大声を出す行為は、他のお客様のトレーニングの妨げになりますのでおやめください。



❾マシン使用後は汗のふき取りを

マシン使用後は次に利用する方のためにタオルでふき取りをお願いします。



❾トレーニング用品は身に付けられる物のみ

荷物を置ける箇所に限りがあるため、トレーニング用品は身に着けられる物のみ（トレーニングベルト・グローブなど）としております。それ以外は持込できません。（別紙参照）

トレーニング時の服装について

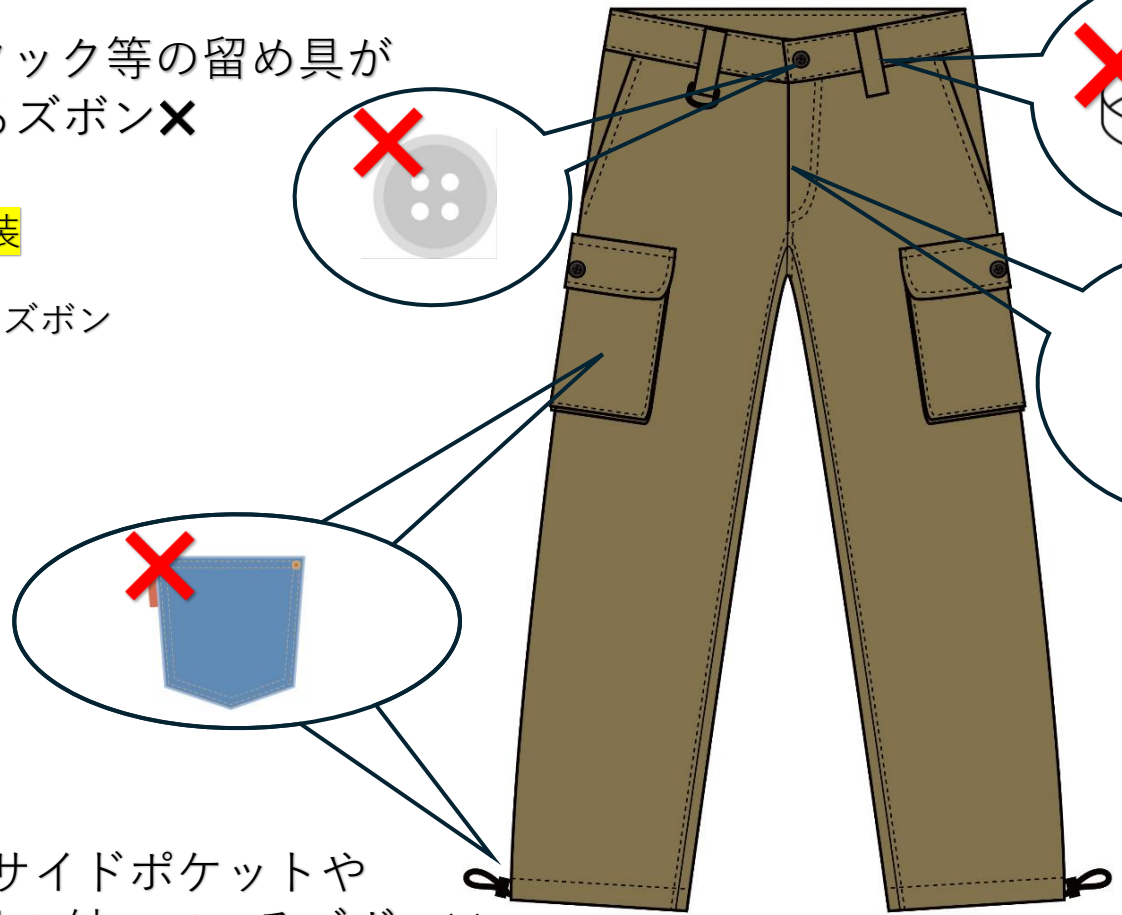
通気性があり・伸縮性のあるズボンでのご利用をお願いします。

ボタン・ウエストフック等の留め具が
付いているズボン✕

ベルトループの付いている
ベルトが必要なズボン✕

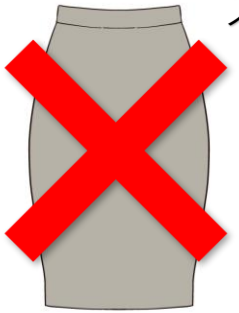
トレーニング時の服装
通気性があり、
伸縮性のあるジャージ等のズボン





チャックの付いているズボン✕

スカート✕

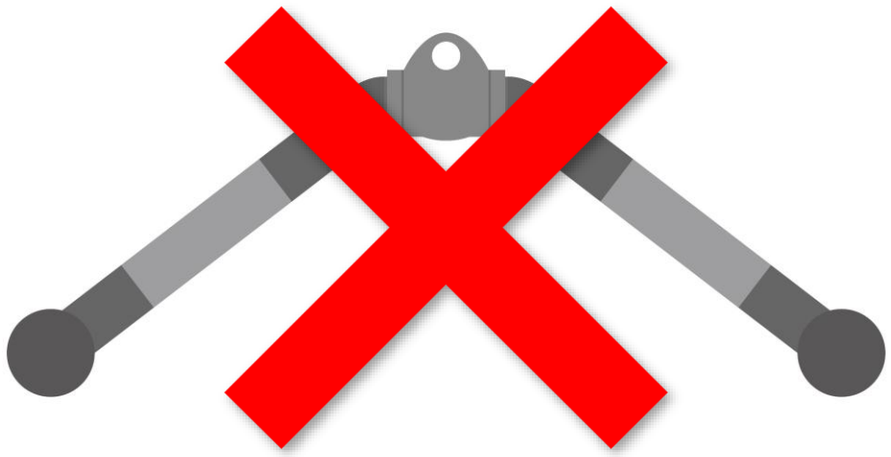


サイドポケットや
装飾品の付いているズボン✕

上記に該当する服装でのご利用は、
トレーニング中に怪我をする危険性があるため、
お控え頂くようお願いいたします。

フリーウエイトエリアのご利用について

アタッチメントを取り換えての
トレーニングはご遠慮ください。
現在設置してあるアタッチメントをご使用ください。



器具使用後は、元の場所に戻していただき、
次の方が使いやすいようご配慮をお願いします。