



## ● 利用できる方 ●

§ 高校生以上の方（中学生以下は、利用及び入室できません）

## ● 準備するもの ●

§ 運動できる服装 § 室内専用の靴 § タオル § 補給用の水分

※誤解をまねかないために、中学校の体操服での入室をお断りします。

## ● はじめて利用の方 ●

§ 利用上の注意（本紙）をよくお読みになった上、マナーを守ってご利用ください。

§ マシンの使い方等、不明な点はスタッフに声をかけてください。

§ 初回時以外でも、不明な点はお気軽に声をかけてください。

## ● 必ず守っていただくこと ●

§ 安全のため、靴がないとマシンをご利用できません。

§ 外履き、土や砂のついた靴は、マシン故障の原因となります。

それらの靴は固くお断りします。

§ 飲酒しての運動は非常に危険です！飲酒後の入室は固くお断りします。

§ 室内での水分補給は可能です。

ただし、①必ずフタのついた入れ物を持ちこむこと。（ペットボトル、タンブラー等）

②基本は、運動中に飲まない。ただし、自転車での運動時のみOK!

③室内でも常に持ち歩き、端っこに置きっぱなしにしない。

§ 入口わきにあるペットボトル等を置く専用ロッカーは、ご自由にご利用ください。

## ● 室内でのマナー ●

§ ランニングマシンなど一部のマシンには時間制限があります。

各マシンにホワイトボードがありますので、必ず終了時間を記入してから、ご利用ください。

また、混雑時は自分の名前を書いて予約することができますが、交代の際はすみやかにご利用ください。

しばらく利用がない場合、キャンセルとさせていただきます。

§ 各マシンには専用のタオルがついています。使用後は次に

使う方のために、マシンをタオルで拭いてください。

ご協力をお願いします。

§ ランニングマシン・バイク・筋トレマシン・ストレッチスペース・血圧計を独占して長いおしゃべりやスマートフォンの操作、休憩などはご遠慮ねがいます。

長時間のおしゃべりは運動の効率を落とす行為です、また他の利用者に大変迷惑とな話し込むときや休憩はマシンジム外でお願いします。

§ 水着や下着での入室、スリッパでの入室は固くお断りします。

着替えはロッカールームで行ってください。

§ 自分のトレーニング方法を他人に強制しないでください。

マシンジム  
利用上の注意



## ●ランニングマシンの使用方法

### ○セノー社製

1. マシン前にあるホワイトボードに終了時間を記入する。(最長30分)
2. 速く・スタートキーを押す。  
自動的にスピードが上がり2キ。ごとにその速度を保ちます。  
保つキーをうまく使ってスピードを調節してください。
3. 各マシンの制限時間いっぱいまで使うと、タイマーにより自動停止します。
4. 終了後は専用のタオルでマシンを拭き、ホワイトボードの時間を消してください。

### ☆ランニングマシン使用上の注意☆

- ・終了後は、次に使う方のためにマシンを拭いてください。
- ・走る位置が後ろ過ぎて、転倒するケースがあります。  
身体が後ろに流れないようにご注意ください。
- ・2人乗り、後ろ歩き、飛び乗り、飛び降りは危険です。絶対にやめてください!
- ・途中でやめる場合は、各自で時間を見ながら停止してください。

### ●マイマウンテンの使用方法●

1. マシン前にあるホワイトボードに終了時間を記入する。(最長30分)
2. マシンについている安全クリップを服につける。  
(転倒時にマシンが緊急停止し巻き込みなどを防止します。)
3. スタートボタンを押す。  
速度調節ボタンの両脇に△・▽ボタンで速度調節を行う。  
角度調節ボタンの両脇の△・▽ボタンで角度調節を行う。
4. 制限時間は30分なので、タイマーが30分になった時点で終了してください。
5. 終了後は専用のタオルでマシンを拭き、ホワイトボードの時間を消してください。

### ●その他のマシン(バイク・エリプティカル・アークトレナー)の使用方法

1. マシンを動かして電源を入れる。  
(ディスプレイパネルは自家発電です。)
  2. スタートキーを押す。
  3. プラス↑・マイナス↓キーで運動強度のレベルを合わせる。
  4. ストップボタンを押した後、リセットボタンを押す。
- ※終了時はそのまま結構です。次に使う方のためにマシンを拭いてください。  
エリプティカルと、アークトレナーは時間制限がありますので  
始める前に終了時間を記入し、終了後に時間を消してください。

# マシンの制限時間早見表

マイマウンテン 4台	アーク トレナー	ランニングマシン						
		時速16km まで	時速16km まで	時速16km まで	時速16km まで	時速10km まで	時速10km まで	時速10km まで
30分制限	20分制限	30分制限						
通路								
エリプティカル ウォーカー2台	<p style="text-align: center;"><b>アップライトバイクとリカンベントバイクには制限時間はありません</b>  <b>マシンジム内のマシンは使用後に備え付けのタオルで</b>  <b>次に使う方の為にマシンを拭いてください。ご協力をお願いします</b></p>							
20分制限								