

トレーニングルームからのお知らせ

いつも栄体育館トレーニングルームをご利用頂きありがとうございます。

最近フリーウエイトスペースの利用人数が増加しております。今後、利用者同士のトラブルを避けるため、下記変更日より各対象器具の定員を1人とし、1回15分の利用とさせていただきます。

フリーウエイトスペース前に利用ボードを設置いたしますので、ご利用の際には必ず**利用ボードに名前を記入**してからご利用ください。**記入していない方はご利用できません**。詳しいルールは下記資料をご覧ください。ご理解、ご了承の程、よろしくお願い致します。

◆フリーウエイトスペース利用変更日：平成30年11月1日（木）より

《対象器具》

・ベンチプレス ・スクワットラック ・フラットベンチ

※ダンベルは空いているフリーウエイトスペースでご利用ください。

指定管理者（一社）三条市スポーツ協会

ーフリーウエ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・片付けを含んだ時間**となります。

② 各器具につき、**定員は 1 人**とさせていただきます。

※ベンチプレスのみ**1 名の補助者**を付けて交互に行うことも可能です。ただし、**2 人で 15 分**と致します。

③ フリーウエイト利用ボードの（ベンチプレス・スクワットラック・フラットベンチ）の中から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。独占しないようお願い致します。

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お願い致します。

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。