

## ランニングマシン利用について

**トラブルを避けるために**、平成 30 年 4 月よりランニングマシンの利用を下記の通りとさせていただきます。ランニングマシンの**空き状況に関わらず予約ボードに必ず名前を記入**してからご利用ください。**記入していない方は利用できません。ルールを守ってランニングマシンをご利用下さるよう、お願い致します。**

### ーランニングマシン利用の手順とルールについてー

- ① ランニングマシン利用予約ボードに利用するランニングマシンの番号の空いている場所に**名前と開始時間と終了時間**を書き入れてください。

(例：10：00 スタートならば 10：35 となります。)

※35 分の内訳：30 分ランニング・ウォーキング・ジョギング・3 分クールダウン・2 分清掃です。

ご協力お願いします。

- ② **もう一度利用したい場合は**、再度名前を記入し順番になったら、ご利用ください。

指定管理者：(一社)三条市スポーツ協会