

# ランニングマシン利用のお願い

ランニングマシンを利用する際は、空き状況に関わらず**必ず予約ボードに『名前』、『開始および終了時間』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。トラブルの原因となりますので、ルールを守ってご利用下さるよう、お願い致します。



## —ランニングマシン利用の手順とルールについて—

※令和4年1月4日より、**利用時間が変更**となりました。

- 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アルファベット欄に名前および開始時間と終了時間を記入してください。  
**※利用時間はお一人様あたり最大35分**とさせていただきます。  
(35分には、ウォーミングアップや器具拭きの時間を含みます。)
- ②もう一度利用したい場合は、終了後に再度名前を記入し順番になったら、ご利用ください。