



# トレーニングルームご利用案内



## Training gym information.



- ・自動券売機でマシンジム310円のチケットを購入します。
- ・マシンジムは時間無制限でご利用出来ます。
- ・Purchase a ticket for the machine gym 310 yen with a ticket vending machine.
- ・You can use the machine gym for unlimited time.



- ・チケットを購入したら受付に提示して下さい。
- ・領収印を押してロッカーカードを受け取ります。
- ・Once you have purchased a ticket, present it to the reception.
- ・We have you push mark and receive locker card



- ・下足ロッカーに靴を入れて下さい。
- ・100円の返却ロッカー又は無料ロッカーをご利用下さい。
- ・Put your shoes in the lower leg locker.
- ・Use a 100 yen return locker or a free locker.

### Reception



- ・マシンジム受付でロッカーカードの番号を記入して下さい。
- ・入場時間を記入して下さい。退出時間の記入も忘れずに。
- ・Fill in the locker card number at the machine gym reception.
- ・Fill in the entrance time. Don't forget to enter your departure time.

## Locker room



- ・ロッカールームはシューズ禁止です。
  - ・着替えてロッカールームから出てシューズを履いてください。
  - ・ロッカーカード番号とロッカーの番号は関係なくどこでもご利用可能です。
  - ・扉を開けるとカード差込口があるので横から奥まで差し込み、扉を閉めると鍵が掛かります。
  - ・鍵を忘れずに取ってください。
  - ・貴重品は自己管理をお願い致します。
- ※シャワー室は石鹸の使用禁止です。
- ・No shoes in the locker room.
  - ・If you wear shoes, change clothes and leave the locker room.
  - ・Use one locker anywhere you like, regardless of the locker card number.
  - ・When you open the door, there is a card slot so insert it from the side to the back and lock it when you close the door.
  - ・Please do not forget to take the key.
  - ・Please take care of your own valuables.
- ※No shampoo and No body wash in the shower room please.

## Sphygmomanometer



- ・運動前に血圧を測ってください。
- ・Please make sure to take blood pressure before exercises.

## Scale



- ・片足ずつゆっくり乗り、体重を測定します。
- ・Take one foot slowly and measure your weight.



- ・有酸素マシンのご利用は 30 分までです。
- ・マシンを動かしますと電源が付きます。
- ・体調に合わせてご利用下さい。
- ・The use time of the aerobic machine is 30 minutes.
- ・It will turn on when you ride the machine.
- ・Please use the load according to your physical condition.

## La Board



- ・ホワイトボードに開始時間と終了時間の記入をお願いします。
- ・利用時間は 30 分です。
- ・1 時間利用したい場合はもう一度記入をお願い致します。
- ・Please fill in the start time and end time on the whiteboard.
- ・Use time is 30 minutes.
- ・If you want to use one hour thank you to fill in again.

## Machine training



- ・時間制限はありません。譲り合ってご利用下さい。
- ・使用方法が分からない場合スタッフにお申し出下さい。
- 【禁止】
- ・長時間の使用
- ・マシンに座ってのおしゃべり
- ・ There is no time limit. Please give them together.
- ・ If you do not know how to use, please ask the staff.
- 【Ban】
- ・ Long use.
- ・ Sit down on the machine.

## Stretch area



・時間制限はありません。譲り合ってください。

**[禁止]**

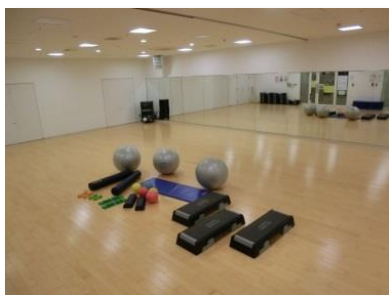
・靴を履いての使用は禁止です。靴を脱いで使用して下さい。

・ *There is no time limit. Please give them together.*

**[Ban]**

・ *Use with shoes is prohibited. Please take off your shoes before using.*

## Studio lesson



### ☆スタジオ利用料 410円

- ・当日予約制で、410円の券1枚で3階から出ない限り複数レッスンを受けれます。
- ・スタジオ開始90分前から受付又はお電話でも予約可能です。
- ・各クラス定員40名。
- ・スタジオ始まる10分前にお越し下さい。

### Today's ticket : 410yen .

- ・ *On the day reservation system, unless you get out of the 3rd floor with one 410 yen ticket you can take multiple lessons.*
- ・ *Reservations can be made from the reception 90 minutes before the start of the studio.*
- ・ *Capacity 40 per class.*
- ・ *Please come 10 minutes before the studio starts.*