

《トレーニング室よりお願い》

たつのこアリーナトレーニング室をご利用いただきまして誠にありがとうございます。

トレーニング室よりご利用にあたりまして以下の点に付きまして
皆様のご理解並びにご協力をお願いいたします。
また場合によってはスタッフよりお声をかけさせていただきます。



**トレーニングマシンに座ったまま
長時間スマホを見るのは
ご遠慮ください**



トレーニングマシンは、
みなさまが気持ちよく
トレーニングできるよう、
譲り合ってください。

- 長時間のスマホ・SNSの閲覧
- 動画の視聴・通話 など

は、他の利用者の迷惑になります。

みなさまのご理解とご協力をお願いいたします。

インターバル中にずっと
スマホを見ている！

◆基本的にインターバル(セットとセット間の
休憩)は短い方がトレーニングの効果も高い
とされています。



**トレーニング中の
おしゃべりはご遠慮ください**



トレーニングマシンを
使用しながらの
おしゃべりは、

- 他の利用者の迷惑になる
- 集中できない
- ケガの原因にもなります

トレーニングに集中できる
環境づくりにご協力をお願いします。

みなさまのご理解とご協力をお願いいたします。

マシンジムでの大声での
おしゃべり！

マシンに座ったままでの
おしゃべり！



**トレーニングマシンの
大きな音にご注意ください**



トレーニングマシンを
勢いよく使うと、
大きな音が発生し、
周りの方のご迷惑に
なります。



他の利用者の方も気持ちよく
使えるように、
ゆっくり・静かにご使用ください。

みなさまのご協力をお願いいたします。

トレーニングマシンを
ガシャンガシャン使う！

◆ウエイトを丁寧に扱うのはトレーニングの
成果を出す意味でも大切です。

トレッドミル(ランニングマシン)
でバタバタ走る(歩く)

◆歩き(走り)の基本は踵から
やさしく着地します。