

健康ルームをご利用の中学生の方へ

# 中学生の利用方法が

**7/1~ 変わります！**

7月1日より安全を考慮し、中学生の利用方法を変更させていただきます。中学生期のトレーニングは、発育段階の不安定な身体において、骨や関節に負担がかかるために正しいフォーム、正しい方法で行うことが必要です。過度なトレーニングは、おすすりできません。怪我や障害に繋がる可能性もあります。

ここは、公共施設です。一般の方と一緒にになりますので、マナー・ルールを守って利用してください。インストラクターの指示に従って頂けない場合は、退出して頂く場合もございます。

- 毎回、学生証を提示してください。
- 利用可能時間 利用開始から最大90分間
- 利用可能人数 最大5名

- ※ 学生証をお忘れの方は、利用ができません。
- ※ 受付簿に開始時間、終了時間をご記入ください。
- ※ 付き添いのある中学生においても、同利用方法です。
- ※ 5名利用中の場合は、終了予定時間をお知らせし、待ちカードをお渡しします。
- ※ ご不明な点があれば、スタッフにお聞きください。