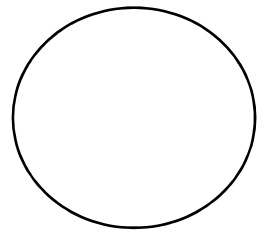


トレーニンググループ利用者カード  
(利用誓約書)

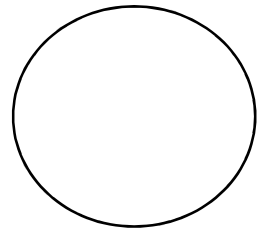


トレーニング機器の利用にあたり、裏面の注意事項を確認・順守します。

利用日時	令和 年 月 日	非会員・会 員 番号
	開始： 時 分 ~ 終了： 時 分	
住 所	【 該当する住所に丸を付けてください 】	
	小高区 ・ 鹿島区 ・ 原町区 ・ 市外 ----- ※住所をご記入ください。	
氏 名		
連 絡 先		

※本カードは、新型コロナウイルス感染症の拡大防止や感染経路を把握するためにも利用いたします。

トレーニンググループ利用者カード  
(利用誓約書)



トレーニング機器の利用にあたり、裏面の注意事項を確認・順守します。

利用日時	令和 年 月 日	非会員・会 員 番号
	開始： 時 分 ~ 終了： 時 分	
住 所	【 該当する住所に丸を付けてください 】	
	小高区 ・ 鹿島区 ・ 原町区 ・ 市外 ----- ※住所をご記入ください。	
氏 名		
連 絡 先		

※本カードは、新型コロナウイルス感染症の拡大防止や感染経路を把握するためにも利用いたします。

# トレーニング機器等の注意事項

## 【共通事項】

- 『新しい生活様式』の実践
  - ① 身体的距離の確保「3密」の回避
  - ② 手洗い
  - ③ 消毒(マシンの操作パネルには直接消毒液を吹きかけないこと)  
など
- けがや事故のない様に十分注意して利用し、万一けがや事故があった場合にも、損害賠償等の請求は一切いたしません。
- 過失または故意に施設及び機器等を破損、滅失したときは、速やかに施設管理者に報告し、現状復旧に必要な金額を弁償します。

## 【トレーニングマシン】の利用方法

- 筋トレマシン
  - ① 各筋トレマシンの一台の使用時間は、5分～10分以内
  - ② 筋トレマシンの重りの操作は、トレーニングを中断してから(使用しながらの操作は危険なので禁止)
  - ③ 力を入れる時は、息を吐く。重りを下ろす時は、息を吸いながら静かに
- 筋トレマシン以外の運動機器
  - ① 各マシンの使用時間は、30分以内

2023.3.13 原町生涯学習センター

# トレーニング機器等の注意事項

## 【共通事項】

- 『新しい生活様式』の実践
  - ① 身体的距離の確保「3密」の回避
  - ② 手洗い
  - ③ 消毒(マシンの操作パネルには直接消毒液を吹きかけないこと)  
など
- けがや事故のない様に十分注意して利用し、万一けがや事故があった場合にも、損害賠償等の請求は一切いたしません。
- 過失または故意に施設及び機器等を破損、滅失したときは、速やかに施設管理者に報告し、現状復旧に必要な金額を弁償します。

## 【トレーニングマシン】の利用方法

- 筋トレマシン
  - ① 各筋トレマシンの一台の使用時間は、5分～10分以内
  - ② 筋トレマシンの重りの操作は、トレーニングを中断してから(使用しながらの操作は危険なので禁止)
  - ③ 力を入れる時は、息を吐く。重りを下ろす時は、息を吸いながら静かに
- 筋トレマシン以外の運動機器
  - ① 各マシンの使用時間は、30分以内

2023.3.13 原町生涯学習センター