

## フィットネスルーム使用についての留意事項

### 1. 使用するにあたっての手続きについて

フィットネスルームを使用する者は、講習会を受け「フィットネスルーム使用許可書」を健康管理センターに提出し、学生証に受講シールを貼ること

体育サークル・部で使用する者は、毎年4月中旬に「フィットネスルーム使用許可書」を健康管理センターに提出すること また、講習会を必ず受けること

### 2. 使用時間

月曜日～金曜日 9:00～19:00 (時間厳守)

\* 土曜日・日曜日・祝祭日および大学公休日・大学祭期間中は原則として使用できない

注 夏季及び冬季休暇中・その他の閉室については、その都度C1号館7階掲示板、健康管理センター及びフィットネスルームに掲示する

### 3. 使用について

フィットネスルームは、必ず2人以上で使用する(1人では使用できない)

9:00～17:00に使用する者は、健康管理センターで受講シールと上靴の<sup>\*</sup>確認後使用ノートに記入をして、鍵を受け取る。使用が最後の人は健康管理センターに鍵を返却する (\* 屋外で使用している靴・底がスパイク形状は不可)

17:00以降に使用を希望する者は、17:00までに健康管理センターで通常の手続きをして、鍵を受け取り、使用後は入り口ドア取っ手の収納ボックスに鍵を入れる

ただし、体育サークル・部で使用する者は体育局本部の鍵を使用する

フィットネスルーム内ではスマホ等の私物は使用禁止。ただし、各自が用意したCD・MDでオーディオボックスの使用は可能

非常時対応のため、監視カメラを2台設置している

各自の荷物は、必ず棚に置き(入らない場合は、棚の前に整頓して置く)フロアを広く使えるようにする

フィットネスルームの利用時は、運動着に着替えて使用する

### 4. 器具の使用について

器具の使用は、自己責任で事故のないように注意すること

器具の破損を発見した時、あるいは異常を感じた時は健康管理センターに連絡すること

### 5. 禁止事項

飲食(ガム・あめ等含む)(\*ただし、水分補給・プロテインは可) 器具の持ち出し

危険な行為・悪ふざけ 大学関係者以外の使用 1人での使用 使用ノート未記入者の入室

### 6. 清掃について

使用した者がその都度整理整頓をおこない、元の場所に収めること(特にベンチプレスのおもり・タオルなど)

使用したマシンは必ずアルコールで拭くこと(トレッドミル・フリーウエイトの足元など)

ゴミ(特にペットボトル)は各自で持ち帰ること

### 7. 万一緊急事態が発生した場合は、下記に連絡をとり対処すること

9:00～17:00 健康管理センター (内線6551)

17:00～19:00 インフォメーション室(内線2101)

[注意]以上のことが遵守されていない場合は、フィットネスルームを使用禁止として、閉室します。