

フリーウェイトの利用方法について

本日（8/9）より順番制とさせて頂くことになりました。

<使用手順>

①受付にて申込みを行う。

②カードを受け取る。

③カードをホワイトボードに貼り付け、利用開始時間を記入する。

その時より30分間は使用可能となります。

④終了後にカードを受付に返却する。



※但し、グループで使用される方々は、グループで原則1枚として行ってください。

※次の番号の方と一緒にトレーニングをすることは可能です。

その際は、次の番号を貼り付け、そこから30分の利用となります。

※番号をとばしての一緒にの利用はできません。

独占することなく利用者同士、お互いに譲り合いながら使用するようになしてください。

寒川総合体育館