

## 「トレーニングルーム開設(自主事業)～♪」 2階 ミーティングルーム②

1時間200円 でご利用頂けます。

- ・ 10/13(日) 15:00～ 10/18(金) 18:30～ 器具の取扱説明を行います。  
体育館用シューズをお持ちになり、お集まりください。



押し引き訓  
肩痛・肩こり・姿勢矯正



膝上げ訓  
つまづき改善・スタミナアップ



開け閉め訓  
骨盤矯正・歩行のふらつき改善



持ち上げ訓  
腰痛、猫背矯正



肩楽訓  
肩こり・肩痛み軽減



顔上げ訓  
首の前傾改善・頭痛改善

※その他  
マッスルベンチプレス  
マッスルレグプレス  
起き上がり訓  
立ち上がり訓  
等あります。  
  
気軽においでください。

トレーニングルーム利用上の注意

必ずお読みください。

株式会社レノファ山口のご厚意によって借り受けた器具です。正しい使い方大切に扱ってください。

以下の利用規約をよく読んでからご利用下さい。

- レノファ山口のトレーニング中は利用できないことがあります。ご了承ください。
- トレーニング講習ビデオを視聴し、使用上の諸注意を十分理解し厳守してください。
- 利用許可を得ていない同伴者はトレーニングルームの利用はできません。
- 利用後は窓口へ声をかけてお帰り下さい。
- 万一間違った使用方法でけがをされても責任は負いかねます。
- 器具を破損された場合、弁償していただくことになります。
- 中学生以下は保護者同伴でのみご利用頂けます。
- トレーニングマシンの使用後は汗や汚れを備え付けのタオルで拭いてください。  
(使用済みのタオルは入り口のかごに入れて下さい。)
- 必ず体育館シューズを履いて実施してください。
- 動きやすい服装で行ってください。(ジーンズやベルトなど金属がむき出しの衣類は禁止です。)
- 器具は独占することなく、他の利用者に配慮して実施してください。
- その他 当施設の指示に従って安全にご利用下さい。万一危険だと判断した場合利用を停止することがあります。