

# ☆ 予告 ☆

令和8年3月27日（金）より

フリーウェイト機器の予約制を廃止いたします  
今後は、空いていればご使用ください

■ 下記のルールに従ってご使用ください ■

1 箇所の使用時間は  
30分以内

※できれば1種目終わったら1度終了してください  
(5分程離れて他に使用がなければ連続使用OK)

インターバルは  
(セット間の休憩時間)  
長くても3分

合トシは2人以内

※3人以上はインターバルが長くなるため

スーパーセット禁止

(例：ベンチプレスとダンベルローイング)  
※1箇所の時間が長くなるため  
2つの器具を占有するため

交代の声掛け禁止

器具使用中のスマホ  
使用は極力控える

「次に使う人がいるかも」と考えながらご使用いただきますようお願いいたします