

利用者様へ

トレーニング機器講習会をのぞき、事故やケガ等安全に関する管理は利用者ご自身で行ってください。

施設利用時の流れ

1、体調チェック

トレーニング前には体調チェックを行い、身体の調子が良くないと感じる時はトレーニングを見合わせてください。トレーニング室内に血圧計がございますのでお役立てください。

2、準備運動

安全に、かつ効果的にトレーニングをするため、身体を少し温め、血液の循環や働き、柔軟性を高めます。ストレッチはエアロバイクを軽い負荷で5～10分程漕いでから行うと効果的です。

3、主要トレーニング

有酸素トレーニング

心肺持久力の維持、向上に効果があります。少し軽めの負荷で長時間続けられる運動は、酸素を多く取り入れることから脂肪の燃焼と血液循環の促進に効果的です。

筋力トレーニング

トレーニングは正しいフォームで無理をしないように行ってください。

4、クールダウン

急に運動をやめずに徐々に軽い運動にしていきましょう。

利用者の健康状態について、1つでも該当があれば、施設をご利用できません。

- ・医師からスポーツに注意が必要とされる持病、疾病(心臓病他)をお持ちの方
- ・飲酒・薬物を摂取して(飲んで)いる
- ・体調不良や寝不足である
- ・妊娠中の方

同意書

小海町公民館長 殿

上記の説明を理解し、トレーニングルーム利用中に私の責に帰する事由により事故(後遺傷害・死亡・盗難・駐車場でのトラブルを含む)が起きても、当施設に一切の異議申し立てをしません。

平成 年 月 日

お名前	氏名 (印)
住所	〒
電話番号	
保護者 サイン	18歳未満の方(高校生は必須) (続柄)