

## +gym レンタルをご利用の方へ

---

### ご利用について

- Bluetooth接続でのオーディオ利用については、オーディオのリモコン入力切替ボタンで、Portableを選択後に、LBT-AVWAR500を選択すると接続されます。 ボリュームは30まででお願いいたします。
- エアコンのご利用は、リモコンでお願いいたします。リモコンはエアコン本体のそばに寄って切り替えてください。ご不便をおかけいたします。
- オリンピックバーベルの重さは18kgでカラーが1つ1kgとなっております。そのほかのバーベルについては、バー部分にシールにてご案内があります。スクリュース式のダンベルのバーは1つ2.5kgです。
- ロッカーは鍵の掛かっていない場所をお使いください。
- シャワーをご利用の際は、蛇口の所にあります説明をご覧になり、説明通りにご利用下さい。タオルのご用意はありません。
- バランスボール以外に様々な大きさのボール（ヤムナボール）及びピラティスマシンのご利用はご遠慮ください。（イボイボのついた半円形のパーツを含む）
- マッサージベッド使用は別途料金を頂戴しておりますので、ご利用の際はお声掛けください。

---

### 禁止・注意事項

- ダンベルを落とす行為、床引きのデッドリフトは、マットの上でも禁止です。
- ダンベルをご利用の際、補助がつかない時はドロップマットをお使いください。
- ご利用後のウェイトやアタッチメントは元の位置にお戻しく下さい。
- ご予約終了時刻までに鍵をお戻しく下さい。
- お忘れ物のないようお気をつけください。