

buran CrossFit Gym ジムルール(2025年6月)

【トレーニング可能エリアについて】

- 更衣室前および玄関前のスペースでのトレーニングは禁止とします。
- 更衣室前のスペースでは、ストレッチのみ実施可能です。
※状況に応じて、スタッフの判断により有酸素マシンの使用を許可する場合があります。

【トレーニングエリアの入退場について】

- クラス終了後は、次のクラスが開始される前までに速やかにトレーニングエリアから退場してください。
※クラスの参加人数が少ない場合は、コーチの判断により継続使用を認めることがあります。
- クラス前後がオープンジムの時間帯にあたる場合は、スペースに十分な余裕があるときに限り、30分以内でのウォームアップ・クールダウン・自主トレーニングが可能です。
※30分を超える場合は、回数券1回分を消費していただきます。

【クラス中の他メニュー実施について】

- クラス実施中は、通常クラスの運営を最優先とします。
- トレーニングエリアの器具やスペースには限りがあるため、他のメニューを行う場合は、クラスの進行や参加者のトレーニングを妨げないよう十分に配慮してください。
- 状況によっては、コーチの判断で制限させていただく場合があります。

【クラスの遅刻・欠席について】

- クラスに遅刻または欠席する場合は、必ず事前に公式LINEへご連絡ください。
- クラス開始から20分を過ぎた場合は、原則として参加をお断りいたします。
- クラス冒頭のブリーフィングおよびウォームアップは、安全管理の観点から非常に重要です。遅刻のないよう、時間に余裕を持ってお越しください。

【器具の使用と取り扱いについて】

- 器具の使用後は、アルコールとタオルを使ってチョークや汗をしっかり拭き取り、必ず元の位置に戻してください。
- バーベルのドロップは原則禁止とします。大会形式での使用など、例外が認められる場合はコーチの指示に必ず従ってください。
- ダンベル・ケトルベル・プレートのドロップは厳禁です。破損やケガのリスクがあるため、丁寧に扱ってください。

【私物の取り扱いについて】

- トレーニングに不要な私物は必ずロッカーへ収納してください。
- トレーニングエリアには、必要最小限のもののみ持ち込み可能とし、大型のリュックやかさばる荷物の持ち込みは禁止とします。
- スマートフォン等の私物をトレーニング中に破損した場合でも、当ジムは一切の責任を負いません。使用・管理は各自の責任でお願いします。
- 貴重品は自己責任で管理してください。

【設備の使用について】

- エアコンなどの設備は、原則としてスタッフのみが操作を行います。
- 室温などの調整をご希望の場合は、お気軽にスタッフまでお申し付けください。

【オープンジムの利用について】

- 高重量のトレーニングや、補助が必要な種目を行う場合は、必ず事前にスタッフへお声がけください。
- 安全確保のためにも、無理のない範囲での利用を心がけてください。

【ペットの同伴について】

- 犬や猫などのペットの同伴は、衛生面や安全面への配慮、また他の会員様のアレルギーへの懸念からご遠慮いただいております。

【乳幼児の同伴について】

- 乳幼児を同伴される場合は、安全確保のため必ず保護者の目の届く範囲で管理をお願いします。
- 乳幼児のトレーニングエリアへの立ち入りは、安全面の観点からご遠慮いただいております。
- その他、同伴に関してご不明な点やご相談がある場合は、お気軽にスタッフまでお声がけください。