

# CrossFit Tsukiji 利用規定

○施設利用時間 午前7時～午後10時

○休日無。但し、メンテナンス等で休館とすることがあります。

○カードキーで開かない場合。

1. 平日午前10時～午後17時の間は8階事務所でカードキーを交換します。
2. 施設運営責任者古川（☎090-8104-3456）に連絡ください。

○トレーニングは譲り合いの精神でお願いします。フリーリンクの独占はできません。混み合っている時には、フリーリンク1リンク4人使用のセットで回してください。一人20セットを上限として、順番待ちの会員と交代ください。

○近隣に迷惑がかからないように、**静かに静かにバーベルを落としてください**。特に80キロを超える場合には、頭上から一気に落とさず、鎖骨上、膝上で止めながら静かに落としてください。

○器具を床に投げ出さないでください。器具は丁寧に扱い、使用後は所定の位置に戻してください。整理整頓・清掃にご協力ください。周囲に十分注意をして器具を扱ってください。

○**試技制限重量は、スナッチ80キロ、ジャーク110キロ**でお願い申し上げます。

○各自の責任で無理のないようにトレーニングをしてください。施設内での事故については責任を負えませんので、あらかじめご了承ください。貴重品の紛失等については責任を負えませんので、自己責任の元、管理ください。

○ごみは各自お持ち帰りください。施設内での弁当は禁止です。全室禁煙です。飲料はOKです。

上記規定が遵守されない場合など、施設管理者の判断により、利用資格を失うこともありますのであらかじめご了承ください。

F C アスリートクラブ CrossFit Tsukiji

運営責任者 古川令治（090-8104-3456）

# CrossFit Tsukiji 営業のご案内

- 営業時間・利用料金
- 午前7時より午後10時（会費を抑えているためスタッフは常駐していません）。
- 入会申込手続きは平日8階で午前10時より12時まで受付。
- 定員になり次第、受付終了。
- 初心者はクラスレッスンが必須です。ウェイトリフティングリンク場を自由に利用できるフリータイムは1日5時間以上確保。年中無休（メンテナンス等で休むことがあります）。詳細はトレーニング場に掲示。
- 問い合わせ先 ☎090-8104-3456(古川)

入会金（税込） Initiation fee ・無料オープンキャンペーン	J P ¥ 1 0 , 8 0 0 ➡ J P ¥ 0
<b>会員・月会費（税込） The monthly member</b>	<b>J P ¥ 5 , 4 0 0</b>
一日利用ビジター（税込・会員同伴必須） The day use Visitor Visitor needs a member companion.	J P ¥ 1 , 0 0 0
少人数(1-3人) クラスレッスン（税込・1時間×5回） Five times of class lessons	J P ¥ 2 7 , 0 0 0

## CrossFit Tsukiji 入会手続きのご案内

