【重要】トレーニング室をご利用の中学生の皆さまへ

いつも高津スポーツセンターをご利用いただき、ありがとうございます。
皆さまに安全に、安心してトレーニング室をご利用いただくため、
2026 年 6 月 8 日（月）より、中学生の利用ルールが変更になります。

大ケガや事故を防ぐための大切なルールです。ご理解とご協力をお願いいたします。

◆ 中学生は【使用できない】マシン・器具

体格や筋力の安全面を考慮し、以下重量器具は使用禁止となります。

・スミスマシン（A・B）

・ベンチ（A・B） ※フリーウエイトエリア

・ケーブルマシン（A・B）

・グルート（お尻・下半身のマシン）

◆ 中学生の【利用制限】があるマシン

・ランニングマシーン
安全のため、走るスピードは【時速 10km 以下】（軽いジョギング程度）でご利用ください。
※ダッシュ（全力疾走）は転倒の危険があるため禁止です。

★ 一般の利用者の皆さまへ

成長期にある学生の安全確保と、室内での重大事故防止のための措置となります。
ご理解のほど、よろしくお願い申し上げます。

ご不明な点は、トレーニング室スタッフまでお気軽にお尋ねください。

川崎市高津スポーツセンター 館長