

## 【健身房使用規定】

- 一、凡使用本會館健身房場地之個人或團體，均應遵守本會館相關管理規定。
- 二、租借使用時間以『小時』為單位，請各位會員評估自身體能狀況及所需時間，購買合宜時間票券，若逾時使用請配合辦理補票作業，無購票禁止擅自進入，違者視同購買該時段，本會館得要求補票。
- 三、本會館販售之『一日票』，可於當日不限時數使用健身房及游泳池，歡迎多加利用。
- 四、禁止本會館教學課程以外之教學或訓練行為。
- 五、使用健身房請遵守下列規定：
  1. 使用健身房器材及設施必須穿著運動服裝及軟底運動鞋入場，禁止穿著拖鞋、皮鞋、高跟鞋、木屐或其他不適合場地使用規範之鞋類進入。
  2. 健身房內禁止吸菸、喝酒、吃檳榔及飲食（水及運動飲料除外）。
  3. 禁止攜帶自行車、滑步（板）車、寵物、雨具、違禁品、毒品、槍械及爆裂物等，進入健身房。
  4. 為維護個人安全，未滿 15 歲之青少年，請勿進入健身房使用。
  5. 若患有不適合激烈運動之疾病（如心臟病、高血壓、氣喘等）或身體狀態（如懷孕）者，請先洽詢醫師評估身體狀況後斟酌使用。
  6. 使用重量訓練器材（如史密斯訓練機、單雙槓訓練機等）請選擇合適重量，並由 2 人偕同相互輔助使用，請聽從健身房教練之指導，如發生身體不適之狀況，請停止使用，並尋求本會館人員協助。
  7. 使用器材如有任何操作及設定、損壞或故障，請立即停止使用並通知本館人員處理。
  8. 為維護使用安全及權益，器材使用完畢後請歸位，勿隨地擺放；離開跑步機時請按壓「停止鈕」，停止機器運轉。
  9. 私人物品請自行妥善保管或付費使用置物櫃。
  10. 未經本會館許可，禁止使用插座充電、拍攝、張貼、懸掛海報、旗幟及標語等。
  11. 健身器材、設施與衛浴設施應愛惜使用，如有故意破壞或損壞應照價賠償。
- 六、如有違反規定者，本會館管理人員可隨時禁止使用者行為，如經勸導無效，本會館得拒絕提供服務。
- 七、請遵守各項場地使用規定，如有未盡事宜，本會館保有即時修正之權力。