

# トレーニングルームの使用法

## 《利用手順》

①学生支援課8番窓口にて利用者登録を行ってください。  
(初回のみ)

②トレーニングルームの入口にあるパネルに  
「暗証番号」と「✓」を入力すると開錠します。  
※複数人で利用する場合も、一人入室するごとに  
必ずドアを閉め施錠されたことを確認してから、  
各自の番号を入力して入室してください。



③退室する時は、**窓を施錠・消灯した上で**、  
出入口のバーを下げて退室してください。  
バーを下げることで、オートロックが解除され  
退室できます。



バー

## 《利用について》

- ・利用時間は**平日8時30分～21時**です。  
利用時間は厳守してください。
- ・次ページの使用上の注意を**必ず**確認してください。

# トレーニングルーム使用上の注意

- ①汗が付いたものは全て清潔なタオルでふき取り、アルコール消毒をし、使用後はモップ掛けをすること。
- ②入室のための暗証番号を他の者と共有しないこと。  
また、同時に招き入れないこと。
- ③トレーニングルーム利用中は常に有効な学生証または職員証を携帯し、求められた場合は直ちに提示すること。
- ④不審な人物や使用上の注意を守っていない者を見つけた場合、その場で直ちに生活支援係へ通報すること。
- ⑤退室する時は、必ず窓を施錠し、照明を消すこと。
- ⑥食べ物の持ち込みはしないこと。
- ⑦以上のルールを守らない者は、トレーニングルームの利用を禁止する。

お問い合わせ先 *Contact us* : 学生支援課生活支援係 *Division of Student Affairs*  
(TEL) 0258-47-9256,9922  
(MAIL) gseikatsu@jcom.nagaokaut.ac.jp

# How to use the training room

## 《Instructions for Use》

- ① Please register as a user at the Division of Student Affairs #8.  
(First time only)
- ② Enter the "PIN" and "✓" on the panel at the entrance of the training room to unlock it.  
\*Even if multiple people are using the room, please be sure to close and lock the door each time one person enters the room, and then enter each person's number before entering.
- ③ When leaving the room, please lock the windows, turn off the lights, and lower the bar at the entrance. By lowering the bar, the auto-lock will be released and you can leave the room.



The bar

## 《About usage》

- Hours opening are weekdays from 8:30 to 21:00. Please strictly adhere to the opening hours.
- Be sure to read the precautions on the next page.

# Precautions when using the training room

- ① Wipe off all sweaty items with a clean towel, disinfect with alcohol, and mop the floor after use.
- ② Do not share your password for entry with anyone else. Also, do not invite them in at the same time.
- ③ Please carry a valid student or staff ID card with you at all times while using the training room and present it immediately if requested.
- ④ If you find a suspicious person or someone who is not following the precautions for use, immediately report it to the Division of Student Affairs on the spot.
- ⑤ **When leaving the room, be sure to lock the windows and turn off the lights.**
- ⑥ Do not bring food into the room.
- ⑦ Anyone who does not follow the above rules will be prohibited from using the training room.

お問い合わせ先 *Contact us* : 学生支援課生活支援係 *Division of Student Affairs*  
(TEL) 0258-47-9256,9922  
(MAIL) gseikatsu@jcom.nagaokaut.ac.jp