

# CrossFit Tsukiji

## Members Only

### 会員限定

### ビジターは会員同伴必須

(注)鎌ヶ谷月次会員は無料・検定会員は1日1000円で利用可能(平日10時～15時8階で受付)

# 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。

○ドロップOKですが、近隣に迷惑がかからないように、**静かにバーベルをドロップしてください。**特に90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90キロ、ジャーク120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。

FCアスリートクラブ CrossFit Tsukiji

運営責任者 古川令治（090-8104-3456）

2017/3/24

# CrossFit Tsukiji クラスレッスン表

クラスレッスン受講者 氏名

( ☎ - - )

初心者クラスレッスン完了チェック1

責任者署名

- ①クラスレッスン費用27,000円支払
- ②第一回レッスン受講修了(      年    月    日)
- ③第二回レッスン受講修了(      年    月    日)
- ④第三回レッスン受講修了(      年    月    日)
- ⑤第四回レッスン受講修了(      年    月    日)
- ⑥第五回レッスン受講修了(      年    月    日)

初心者クラスレッスン完了チェック2

責任者署名

- ①デッドリフト
- ②カール
- ③フロントスクワット
- ④バックスクワット
- ⑤ハイクリーン
- ⑥プレス
- ⑦プッシュジャーク
- ⑧ハイスナッチ
- ⑨フックグリップ

月    日(日曜日の週)からクラスレッスン・スタート(週2回を目安)・レッスン予定日に○印

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
1週目							
午前11時-12時							
午後1時-2時							
午後3時-4時							
2週目							
午前11時-12時							
午後1時-2時							
午後3時-4時							
3週目							
午前11時-12時							
午後1時-2時							
午後3時-4時							

クラスレッスン予定日の変更は一週間前の午後4時までに047-436-8280澤辺又は中井又は古川まで連絡ください。  
2017/3/24      それ以降の変更はできません。当日レッスン受講済として処理いたしますので、予めご了承ください。

# 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
会員・月会費（税込） The monthly member	J P ¥ 5 , 4 0 0
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

(注)鎌ヶ谷月次正会員は無料・検定会員は一日1000円で利用できます。

## CrossFit Tsukiji 入会手続きのご案内

