

永井記念トレーニングルーム（N T R）使用心得

Rules for Nagai Memorial Training Room (NTR)

1. 使用を希望する者は、N T R使用者講習を受講し使用許可を得ること。（授業での使用は除く。）

The person who would like to use NTR must take the guidance and obtain the permission to use it
(Except for the use in classes).

2. 使用できる時間は、平日午前 9 時 30 分から午後 9 時 00 分までとする。ただし、休業期間中（2 月 11 日から 3 月 31 日までの期間を含む。）は午後 0 時 00 分から午後 7 時 00 分までとする。

※休業期間以外は、授業での使用を優先とする。

NTR is open from 9:30 a.m.to 9:00 p.m. on weekdays. During the holidays (including the period from February 11th to March 31st), it is open from 12:00 p.m. to 7:00 p.m.

※ With regard to the period except for the university holidays, the use in classes should be given priority over individual use.

3. 次に掲げる日は原則使用を認めない。

No permission to use NTR on the following days.

- 1)土曜日及び日曜日

Saturdays and Sundays

- 2)国民の祝日

National Holidays

- 3)年末年始（12 月 29 日から翌年 1 月 3 日までの日）

New Year's holidays (from December 29th to January 3rd)

- 4)大学一斉休業日

Mie University holidays

4. N T R内は適切な服装で入館し、必ず上履きのシューズを利用すること。

You must wear the appropriate clothes to do exercise and indoor shoes when you use NTR.

5. 貴重品は各自管理すること。

Valuables must be kept by individual responsibility.

6. 器具等の使用に関しては安全面に十分注意すること。

You must pay sufficient attention to the safety when you use the exercise equipment.

7. 水分補給等の体調管理は各自行うこと。

You should control your own physical condition; fluid replacement etc.

8. 同じ器具・機器を長時間占有しないこと。

You should not occupy the same exercise equipment for a long time.

9. ダンベルやプレート、シャフトを床に落とさないようにすること。

You should be careful not to drop the dumbbells, plates, or shafts on the floor when you use them.

10. 他の使用者の迷惑になるような行為をしないこと。

You should not disturb other people with your bad manners.

11. 常に整理整頓を心がけ、使用後は以下の事項を実行すること。

You should always keep your stuff organized and observe the following rules after using NTR.

1) 使用した器具・プレート等を元の位置に戻す。

You must put the exercise equipment you used back into place after using them.

2) 汗が機器等に付着した場合には、各自のタオルで拭き取ること。

Please clean off your sweat with your own towel when it adheres to the devices or machines.

3) 窓の施錠確認

Please check the windows closed and locked.

4) 電灯、エアコン及び換気扇オフの確認

Please make sure to turn off the lights, air conditioners and extractor fans.

5) ゴミの持ち帰り

Please take your own trash back home.

12. NTR内は飲食禁止とする。

No eating or drinking in NTR.

13. この使用心得に違反した者および不正使用を行った者は、以後の使用を認めない。

The person who breaks the rules or misapplies NTR will not be allowed to use it after that.

14. 事故や器具の破損、緊急の連絡が必要になった場合は、以下に連絡すること。

Please call the following numbers if you need to take an emergency contact; an accident, a breakdown of the equipment etc.

時間内：学生支援チーム 231-9060（内線 9060）

During the office hours: Student Supports Team 059-231-9060 (extension: 9060)

時間外：守衛室 231-9649（内線 9649）

After the office hours: Janitor's room 059-231-9649 (extension: 9649)