

## 24/7Workout

### 体験トレーニング参加同意書

私は 24/7workout の体験トレーニング(以下トレーニングと言います)参加に際し、下記内容について同意、遵守いたします。

1. トレーナー指導のもとトレーニングを受講し、私個人の責任で安全に注意を払い、自らの身体的限界を超えない範囲でトレーニングを受講いたします。

2. 以下に当てはまる場合は、トレーニングを受講いただけません。トレーナーまで必ず申告いただきますようお願いいたします。

- 運動中に胸の痛みを感じる
- 過去1ヶ月間に、身体活動をしていない時に胸の痛みを感じた
- めまいでふらついたり、意識を失ったりしたことがある
- 身体活動を始めることで悪化する恐れのある、背中や膝、腰などの骨や関節の問題がある
- 過去1ヶ月以内に高血圧と診断された
- 血圧や心疾患に関連して、過去3ヶ月以内に医師から薬(利尿剤など)を処方されている

3. 安全にトレーニングができるように、トレーニングプログラムは細心の注意を払って実施されます。しかしながら、どのようなトレーニングプログラムも心臓への過剰な負担がかかったり、筋や骨格を痛めたりする危険があります。トレーニングプログラムに参加する場合は、これらの危険に対する責任を自ら引き受け、個人的な損害の責任を追及する権利を放棄することに同意します。