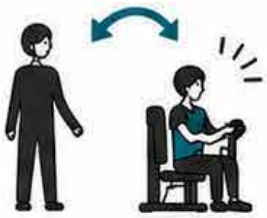
あなたの3分。誰かの待ち時間。

マシン上での**長時間のスマホ利用**は、
他の方のトレーニングの**機会を奪ってしまいます。**

気持ちよくトレーニングするために

マシンの上では
スマホを使わない



使い終わったら
すぐに次の方へ

譲り合いの気持ちが、
気持ちのいいジムを
つくります

マナーを守る人が、かっこいい。
思いやりが、ジムの力になる。

JEMBA ENJOY & MANNERS 日本ボディメイクマナー協会