

休館日・営業時間

● 休館日

木曜日、年末年始の一定期間、その他特別な休館日

※ 臨時休業については、施設内の掲示にてお知らせ致します。

● 営業時間

月～水・金 10:00～22:30

土 9:00～21:00

日・祝日 9:00～19:00

※ チェックイン時間および運動エリアのご利用は閉館15分前までとなります。

駐車場・駐輪場のご利用について

ご利用時は、場内の案内に従ってください。

● 駐車場

- ① 入庫時に駐車券を受け取り、館内にお持ちください。
- ② チェックイン時に、レセプションカウンターにある認証機に駐車券をお通しください。

● 駐車場 料金

100円 / 3時間

以降、30分ごとに100円ずつ加算

● 駐輪場（無料）

駐輪場は、施設利用されるお客様専用です

施設利用時・営業時間内以外は停められません

- ・ レセプションにて「駐輪場 契約書」にご署名・捺印の上、ご提出ください。
- ・ 会員様お1人につき、ステッカーを1枚発行致します。
自転車の見えやすい部分にお貼りください。
※ 契約期間は6ヶ月と致します。6ヶ月経過後は無効となりますので、期間内に再度ご契約ください。

ご利用の流れ

① 入館

2階レセプションで会員証の
バーコード部分をバーコード
リーダーにかざしてください。



② ロッカールーム

3階エレベーター前で靴をお脱ぎいただき、
ロッカールームまでお持ちください。

※室内履きは別途専用エリアがございますので
通路・ロッカールーム内はご遠慮ください



③ 運動エリア

2階	ジムエリア
2階・3階	スタジオ
4階	プールエリア

目的に合うトレーニングエリアをご利用ください。
各エリアの利用方法等ご不明点は
インストラクター・プール監視員にお気軽にお声がけください。

④ スパエリア

温浴・冷浴・ドライサウナを完備。
シャワーブースには、リンスインシャンプー・ボディソープを完備。
※ ロッカーへお戻りの際は、体を拭いてください。



⑤ ロッカールーム

着替えを済ませたら、会員証を抜き取ります。
※ お忘れ物のないよう、お気をつけください。

⑥ 退館

2階レセプションで会員証のバーコード部分を
バーコードリーダーにかざしてください。

館内利用上の注意事項

ザバススポーツクラブ和光店では、メンバーの皆様が快適なスポーツ空間として施設をご利用頂けますよう次のようにハウスルールを設けております。より楽しいクラブライフを過ごせるよう皆様のご協力をお願い致します。

◆ 館内におけるハウスルール

- 当クラブへお越しの際は、盗難及び事故防止のため多額の現金や貴重品はお持ちにならないようお願い致します。
- 当クラブ内での盗難・紛失・事故等につきましては、一切責任を負いかねます。
- 盗難防止のため、施設利用中はロッカーキーは必ず身につけていただきますようお願い致します。
- ご利用前には血圧を測定する等、ご自身の責任において体調管理を行って頂き、無理のない範囲でご利用ください。
- 当クラブは全館禁煙となっております。
- 飲酒及び酒気を帯びた状態でのご入館、ならびに施設内での飲酒は禁止致します。
- 館内でのお食事はご遠慮ください。
- 飲み物の持ち込みは、水筒・ペットボトルなど、フタのついているものをお持ちください。ガラス製のものは、ご遠慮ください。
- 入館・退館の際はメンバーズカードを使用してゲートをお通りください。(自動入退館システム)
- お客様のお呼び出しは、緊急の場合を除いて致しかねますので予めご了承ください。
- 個人情報保護の為、お客様のご来館の有無や利用状況、その他個人情報につきましてはご友人からのお問合せであっても当クラブではお知らせ致しかねます。
- 各施設の備品は元の位置にお戻しください。また、譲り合ってください。
- ロッカールーム及びスパエリア以外の運動施設のご利用は閉館30分前にて終了となります。
- 冷水機での唾、痰を吐く行為、洗顔、うがい及び洗濯などはご遠慮ください。
- 多くの皆様に当クラブを快適にご利用いただくため、施設内における危険な行為、衛生上問題のある行為、他のお客様の迷惑になる行為、その他不適切な行為はお控えください。
- 他のお客様に対して有料で指導等を行うことはお断りしております。
- 施設内では必ずスタッフの指示に従って頂きますようお願い致します。ハウスルールを守って頂けない場合は、ご退館いただくことがございますので、予めご了承ください。
- 館内での盗難・紛失については、当クラブには故意又は重大な過失がある場合を除き、その責任を負いかねますのでご了承ください。多額の現金や貴重品はお持ちにならないようお願い致します。また、フロント前に貴重品ボックスがございますので、そちらもご利用ください。

施設紹介

● ロッカールーム



ロッカーは、鍵のついている場所をご利用いただけます。
扉を開けて、会員証を差し込むと施錠できます。

※ 盗難防止のため、ロッカーキーは必ず身に付けてください。

3階のロッカールームには、マッサージチェアを各2台ご用意しております。
トレーニングの後などにご利用ください。

※ 混雑時は、お一人様1コース15分までのご利用とさせていただきます。

※ 事前の場所取りはご遠慮ください。



◆ ロッカーにおけるハウスルール

- **シューズを脱いでご利用ください。**なお、ロッカールーム内専用にご用意いただいたサンダル・スリッパのみご利用いただけます。
- 共有スペースの独占や荷物を置いての場所取りはご遠慮ください。
- パウダーコーナーに設置のドライヤーを使用後は、元の位置にお戻しください。
また、ドライヤーは頭髪のみにご使用ください。
- 裸で椅子に座るなど、他のお客様のご迷惑となる行為はご遠慮ください。
- 床が濡れていると滑ることがありますので、足元の安全にお気をつけ頂き、走らないようお願い致します。
- 気分が悪くなったり何かお困りのことがございましたら、ロッカールームの内線電話で、レセプションまでご連絡ください。
- ロッカーはお一人様につき一つご利用ください。荷物が多い場合は2つ目のロッカーをご利用していただくためロッカーカードをお渡ししますので、スタッフにお申し出ください。
- お荷物は全てロッカー内にお入れください。
- **ロッカーから離れる際は必ず施錠をしてください。**

● スパエリア



温浴・冷浴・ドライサウナ
好きなところをご利用いただけます。

◆ スパエリアにおけるハウスルール

- 浴槽・サウナ・水風呂に入る前には汗や汚れ、石鹸等をよく洗い流してください。
- 浴槽内にタオルを入れたり、浴槽内での歯磨き・あかすりを行うような行為は禁止致します。
- シャワーブース・カラン・サウナ等の場所取りはご遠慮ください。
- シャワーブース内でのシューズ・サンダル・スリッパ(室内履きを含む)の着用は禁止致します。
- 運動直後のサウナの利用はご遠慮ください。
- サウナ内では横になること、大声での談笑等はお控えください。
- **スパエリアをご利用の際は予めタオル等をお持ちになり、ロッカールームに戻る前に身体をよく拭き、床が濡れないようご協力ください。**
- 床が濡れていると滑ることがありますので、足元の安全にお気をつけいただき、走らないようお願い致します。
- 水着用脱水機には水着以外のものは入れないでください。(脱水機の故障の原因となります。)
- **新聞・雑誌・本・携帯電話・カメラ・ビデオ等の持込み、水着を着たままでの利用、髪染め・オイルの使用・洗濯等衛生上問題のある行為は禁止致します。**

● マシンジム エリア



多数のカーディオマシン(有酸素運動)とストレングスマシン(ウェイトトレーニング)の他フリーウエイトエリア、ストレッチエリア、フリースペースがございます。各マシンの使用方法やトレーニング方法、運動や健康に関するご相談は、お気軽にマシンジムスタッフにお声がけください。

◆ 体成分測定

体成分測定マシン「ZEUS(ゼウス)」を用いた細かい測定結果を基に、マンツーマンでのカウンセリングを月に1回無料※でお受けいただけます。

※ 同月2回目以降は都度300円(税込)となります。

体型評価や肥満度の評価による運動目標の設定や運動効果の確認、運動内容の見直しなどアドバイスをさせていただきます。

測定をご希望の方はマシンジムスタッフにお声がけください。



◆ グループエクササイズ

マシンジム内のフリースペースでは、初心者の方でも無理なく行える目的別グループエクササイズを多数実施しております。お気軽にご参加ください。

※ 詳細は別紙プログラムスケジュールをご確認ください。

また、プログラム実施時間外は、ストレッチやトレーニングスペースとしてご自由にご利用いただけます。



◆ マシンジムにおけるハウスルール

- 室内トレーニングシューズをご利用のうえ、汗拭き用タオルをご持参ください。
- マシン等のご利用後は、備え付けのタオルで必ず汗をお拭き取りください。
- マシンやストレッチスペース等に座ったままでの休憩、または長時間の独占はご遠慮ください。お互いに他の利用者を気遣い譲り合ってください。
- ★ ランニングマシンをご利用の際は、ご利用ボードに開始・終了時刻のご記入をお願いしております。
- その他、事故・ケガの防止及びお客様同士のトラブル防止の為必ずスタッフまたはエリア内掲示のご案内に従いご利用ください。
- **ストレングスマシンをご利用の際は、1セットごとにシートから離れ、マシンに座ったままの休憩はご遠慮ください。**
- **フリーウエイトエリアをご利用の際は、1種目のみのご利用をお願いしております。**
また、バーベルには必ずカラー(止め具)を取り付けてご使用ください。

レッスンプログラム参加方法

● スタジオ1・2



スタジオでは、様々なエクササイズプログラムを実施しております。
また、スタジオ2ではヒートパネル方式の遠赤外線効果により、暖かい環境で行う話題のホットプログラムもご体感いただけます。
目的や体力に合わせ、好きなプログラムにご参加いただけます。

◆ スタジオプログラム参加方法について

参加ご希望の場合、オンラインでのご予約が必要です。

QRコードから初回登録後、レッスンスケジュール表で
内容、場所、開始時間をご確認のうえ、
オンラインでのご予約をお願いいたします。

都合により、プログラム内容・担当者が変更になる場合がございます。

※ レッスン代行情報は、館内掲示およびホームページにてお知らせ致します。

◆ 「有料」プログラム受付について

- **有料** と書かれたプログラム

2階フロントでお申込が必要です。

※ 定員になり次第、締め切りとさせていただきます。



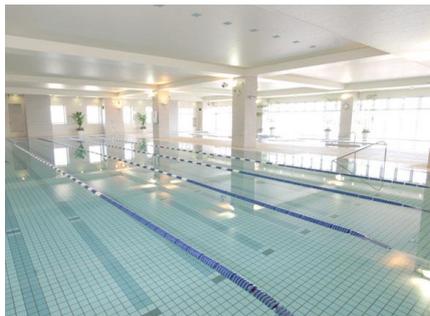
◆ ホットプログラムの場合

- ホットプログラム開始時間までにスタジオ2へお集まりください。
※ 汗が落ちないために敷く大き目のタオルと飲み物をご持参ください。
- ホットヨガプログラムは、無料でヨガマットを貸出しております。
尚、数に限りがあります。

◆ スタジオにおけるハウスルール

- 室内専用シューズをご利用ください。
- プログラム以外での個人利用は出来ませんのでご了承ください。
- 次のプログラムを待つ場合は並んでお待ちください。
尚、荷物を置いての順番待ちや他の方の場所取りはご遠慮ください。
- 事故・ケガの防止及び、お客様同士のトラブル防止のため、
プログラム開始後の途中入場はご遠慮ください。

● プール エリア



スイミングプール(左)

コース 25m × 5コース

水温 28~33℃

水深 1.1~1.2m

アトラクションプール(右)

水温 28~33℃

水深 1.1m

ロッカールーム奥にある階段を上っていただくと、スイミングプールとアトラクションプール(歩行プール・マッサージプール)がございます。

プールでもプログラムを多数実施しております。目的や体力に合わせ、好きなプログラムにご参加ください。

※ 詳細は別紙プログラムスケジュールをご確認ください。

※ プログラムやキッズスイミングスクールの実施に伴い、スイミングプールのコース利用を一部制限させていただきます。参加人数により、コース利用制限を変更させていただく場合もございます。あらかじめご了承ください。

スチームサウナや屋外ジャグジー等のリラクゼーションスペースもご用意しておりますのでぜひご利用ください。



◆ プールにおけるハウスルール

- プールへの飛び込み、プールサイドを走る、潜水(レッスンは除く)その他、スタッフが危険と認めた行為は禁止致します。
- アクセサリー・時計・水中携帯音楽プレーヤーのお持ち込みは一部制限がございます。(別紙参照)
- **メガネ(プラスチック製)は利用可能。※但しメガネ用のスポーツバンドを着用する。全てのプールエリアで利用可能**
- プールに入る前には必ずシャワーを浴び、身体をよく洗い化粧・整髪料等は落としてください。
- 感染症や下痢等の不衛生な状況を招来する症状のある方のご利用はご遠慮ください。
- ご利用の際は、予めタオル・セーム等をお持ちになり、ロッカールームに戻る前に身体をよく拭き、**ロッカールーム内が濡れないようにご協力ください。**
- 女性のスイムウェアは、ビキニタイプ・セパレートタイプの着用は可能ですが、著しく肌の露出度の高い水着はご遠慮ください。
- スイムキャップを必ず着用し、毛髪は全てキャップ内に入れてください。
- ビート板・ブルブイ・アクアグローブ(ミット)以外の浮き具、抵抗具・その他トレーニング用具の持ち込みはご遠慮ください。(遊具・玩具の使用はお断りしております。)
- コース毎の表示<スロー(2コース)・スピード・ショートフリー>に従い、状況に応じてご自身に合ったコースをご利用ください。
- ショート・フリーコースをご利用時は、立ち止まったり他の方と話しをするなど、他の方のご迷惑とならないようお願い致します。
- ペットボトルや水筒など水分補給をされる場合は、プールエリア内にある備え付けの棚の前または、冷水機をご利用ください。
※水質・衛生管理上、プールサイドへの持ち込みはご遠慮ください。

各種レンタルのご案内

● 契約ロッカー

お荷物(シューズやシャンプー類など)の保管に便利な個人契約ロッカーを館内各所にご用意しています。

ご契約をご希望の方は、2階レセプションにてお申込みください。



【料金】 1ヶ月 1,100円(税込)

● 各種レンタル

各種レンタル品をレセプションにてお取り扱いしています。

券売機でチケットを購入いただき、お気軽にお申し付けください。

・ タオルセット	(バスタオル/フェイスタオル)	550円
・ タオルチケット	(6回分)	2,200円
・ Tシャツ	(M / L / LL)	330円
・ トレーニングパンツ	(M / L / LL)	330円
・ シューズ	(22.5cm~28.0cm)	330円
・ 水着	(S / M / L / LL)	330円
・ スイムキャップ		330円
・ 4点セット		1,100円
(タオルセット/Tシャツ/トレーニングパンツ/シューズ)		

※ (すべて税込)

館内における携帯電子端末の利用について

盗撮等、トラブル防止のため、館内における携帯端末の利用方法については下記の通りになります。

携帯電子端末の使用制限について

スマートフォンや携帯電子端末などの館内でのご使用にあたっては、以下の使用制限をご理解のうえ、マナーを守り、周囲のお客様への迷惑とならないよう、皆さまのご協力をお願いいたします。

	持ち込み	写真・動画撮影 録音	通話	インターネット閲覧 メール作成・閲覧 音楽鑑賞 等
ラウンジ	○	×	○	○
ロッカールーム	○	×	×	×
スパ・プール	×	×	×	×
ジム・スタジオ その他トレーニングエリア	○	×	×	△ (レッスン時は不可)

- 当クラブ内での写真撮影及びビデオ撮影はご遠慮ください。
- 通話可能エリアは、2階 ラウンジ・4階 ギャラリー・レセプション前階段(1階～4階)になります。

セントラルスポーツ相互利用のご案内

ザバススポーツクラブの相互利用対象クラブのフィットネスコースにご入会いただくと、対象クラブが以下の条件にてご利用いただけます。クラブによりレンタル品などのサービス内容・料金等が異なりますので、各クラブの料金プランをご確認の上、ご活用ください。

【利用料金】 利用料金 1回1,100円(税込)

【利用対象となるお客様】 ザバススポーツの対象クラブに在籍されている
16歳以上のフィットネス会員。

ご利用上の注意事項

- 1 ご利用先クラブのレセプションに会員カードをご提示ください。
- 2 タオルはご持参いただくか、レンタル(有料)をご利用ください。
- 3 スクール形式のプログラムはご参加いただけません。スクール形式でない有料プログラムにつきましては、別途参加費をお支払いの上、ご参加ください。
※ 予約が必要なプログラムもございます。
- 4 ご利用の際は、ご利用先クラブの規約(ハウスルール)をお守りください。
- 5 その他ご不明な点あれば、ご利用先クラブへ事前にご確認ください。

プールでのアクセサリ類のご利用について

プールでのアクセサリ着用と音楽プレイヤーのご利用について

		水中歩行	遊泳	備考
アクセサリ	金属製	X	X	突起物など肌を傷つける可能性のあるものはご遠慮ください
	革製・ミサンガ等	○	○	汚れのあるものはご遠慮ください
水中用携帯音楽プレイヤー	頭部装着タイプ	○	○	ご自身の責任のもと注意してご利用ください
	コードの短いもの	○	X	
	コードの長いもの	X	X	
ウォッチ型ウェアラブル端末	金属製	X	X	眼鏡形状のものはご遠慮ください
	金属製以外	○	○	

- 湿布などの利用はご遠慮ください。
- お化粧・整髪料は、水中歩行のみのご利用は落とさなくてもご利用いただけます。
- 水中歩行のみのご利用の場合は、キャップの着用がなくてもご利用いただけます。
プールに髪が入らないようにご注意ください。（レッスンに参加はできません：ウオーク&ジョグ含む）
- ブルブイ・ソフトタイプのグローブはご利用いただけますがそれ以外のトレーニング備品の自由遊泳時のご利用はご遠慮ください。
- 管理については自己責任と致します。
- 2019年4月1日よりお客様の利便性向上の為、プール利用方法を一部変更いたします。

プールでご利用できる音楽プレイヤー・ウェアラブル端末使用の詳細について

水中用携帯音楽プレイヤー

水中歩行 ○ 遊泳 ○

頭部に装着して、頭部におさまるものは泳いでの使用も可とします。

使用可能な物の例



ソニーウォークマン

水中歩行 ○ 遊泳 ✕

コードが短く、キャップ内に収まるものであれば、歩行での使用を可とします。

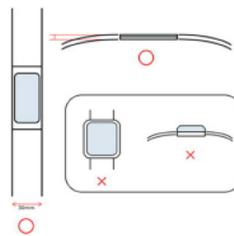
使用可能な物の例



Stardust

ウォッチ型ウェアラブル端末

ベルト幅が30mm以下でディスプレイが、ベルト幅及び厚みから出ないものを基準といたします。
* 時計などベゼルの大きいものは今まで通り使用不可とさせていただきます。



使用可能な物の例



MOOV NOW



GARMIN



フィットビット

ご不明な点がございましたら、スタッフまでお声かけください。