

フィットネス ハウスルール

当クラブでは、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します。

■ご入会の際に…詳しくは、入会規約、同意書を、よくお読みください。

1. 身体に入れ墨やタトゥーがある方はご入会頂けません。
2. 暴力団構成員及びメンバーの円滑なクラブライフに支障をきたす等、クラブが不適当と認める方はご入会頂けません。
3. 現在加療中で担当医から運動を止められている方はご入会頂けません。

■全館共通のご利用ルールについて

1. 館内は健康的な空間作りの為、全館禁煙です。
2. 飲酒及び酒気帯びでの入館はお断り致します。
3. 館内でのお食事は当クラブ販売商品のみエントランスで可能です。
4. 当クラブでは紛失・盗難に関して、一切責任を負いかねます。
(レセプション横にあるフリーボックスをご利用ください)
5. 忘れ物に関しましては、レセプションにてお預かりしております。お問い合わせがなく保管期間(2ヶ月)を過ぎた物は処分させていただきます。
6. 携帯電話の使用につきましては別紙ルールに沿ってご使用ください。
7. 盗難防止の為、トレーニング中、プール・スパエリアをご利用中もロッカーキーは必ず身に付けて頂きますようお願い致します。
8. 入館時やトレーニング前には健康管理の為、血圧測定をおすすめ致します。
9. ロッカー及びスパエリア以外の施設のご利用は、閉館15分前にて終了となります。

■ロッカールームのご利用ルールについて

1. ロッカールーム内は内履き、外履きとも着用をご遠慮頂いております。シューズはロッカールーム入口で脱いで、ご利用になるロッカーまでお持ちください。靴はご利用ロッカーへお入れください。
2. ご自身でお持ちになったスリッパに限りご利用いただけます。
3. ロッカールーム内でのお食事はご遠慮ください。
4. シャワー・プール等をご利用される際は、必ずタオルをお持ち頂き、タオルで身体の水滴を拭いて床が濡れないようにご協力ください。
5. パウダーコーナーで、荷物等を置いての場所取りはお控えください。
6. 気分が悪くなったり何かお困りの事がございましたら、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。

■スタジオのご利用ルールについて

1. レッスン開始15分前から入場頂けます。
2. ご利用の際は、室内用のトレーニングシューズをご利用頂き外履きの使用はご遠慮ください。
3. 危険防止の為、レッスン開始後のご入場はお控えください。
4. レッスン終了後は、掃除のため一旦スタジオからご退出ください。タオル等を置いての場所取りはお控えください。
5. すべてオンライン予約制です。当日を含む7日前(朝9:00~)から予約可能となります。レッスン当日は開始30分前~開始までに各スタジオのタブレットにてチェックインをお願いいたします。キャンセルされる場合はレッスン開始15分前までに登録をお願いいたします。既に満員のレッスンに対し「キャンセル待ち」が可能です。キャンセルが発生した場合には、キャンセル待ちをされている全員に一齐にその旨メール通知され、その時点から先着で予約が可能となります。
6. 運動に適したウェア、室内用シューズでレッスンにご参加ください。(ジーンズ、スカート等はご遠慮ください)
7. HOTのクラスでは使用するマットを覆える大きさのタオルを敷き、ご参加ください。

■スパエリアのご利用ルールについて

1. スパエリアは、タオルをご持参ください。
2. スパエリア内では髪染めやオイルの使用、洗濯・爪ヤスリ・歯磨き等はお控えください。
3. スパエリアでは水着の着用、雑誌、新聞等の持ち込み、オイルパック・塩等の使用、タオルや衣類等の乾燥、サウナスーツ、アカスリ等他のお客様に迷惑がかかる行為はご遠慮ください。
4. サウナは汚れや汗、お化粧品等を落としてからご利用ください。
5. サウナ内では横になること、大きな声での会話はお控えください。
6. ジャグジー・水風呂にご入浴の際は、必ず一度身体を流してからご利用ください。また、サウナご利用後もシャワーもしくは掛け湯をしてからご利用ください。
7. サウナ用マットをご利用ください。(場所取りはお控えください)ご使用後はシャワーで洗い流した後、所定の位置にお戻しください。

■マシンジムのご利用ルールについて

1. ご利用の際はトレーニングシューズをご利用頂き、素足でのご利用はご遠慮ください。
2. ケガの防止の為、運動前・運動後のストレッチは必ず行いましょう。
3. マシンで利用後は、マシンについた汗を備え付けのタオルにてお拭き取りください。
4. マシンやストレッチスペースに座っての休憩はおやめください。
5. 混雑時マシンをご利用の際は譲り合ってご利用ください。
6. ストレッチエリアのマットには、トレーニングシューズを脱いでお上がりください。
7. フリーウエイトエリアをご利用の際は、無理のない重さでご利用ください。初めてご利用されるお客様につきましてはスタッフまでお声掛けください。
8. スマートフォン(携帯電話)の通話・撮影はおやめください。

■プールのご利用ルールについて

1. プールをご利用の際は、ロッカー内に設置してあります血圧計にて血圧を測定して頂き、測定用紙をプールカウンターまでお持ちください。また、利用者コンディショニングチェックシートのご記入をお願い致します。
2. プールご利用の際は、必ずタオルをご持参ください。
3. プールご利用の際は、必ず、お化粧品・整髪料を落とし、シャワーを浴びてからご利用ください。水中歩行のみご利用の方は、落とさずにご利用頂けます。
4. プールご利用の際は、必ずスイムキャップをご着用ください。水中歩行のみご利用の方は、スイムキャップは必ずしも着用しなくても可とします。(長髪で水面に髪が触れる場合は、髪を結ぶかスイムキャップの着用をお願いします。)ダイビングのレッスンはレッスンの特性上、スイムキャップを着用しない場合があります。
5. ゴーグル・水着のレンタルはございません。
6. ケガ防止の為、レッスン開始後の途中参加はおやめください。
7. コース案内表示に従って泳いでください。コース内で長時間の休憩や会話は他のご利用の方のご迷惑となりますのでご遠慮ください。
8. 飛び込みは禁止です。プールに入る際は、お静かにお願い致します。
9. 小学生以下のプールエリアのご利用の際は、保護者同伴にてのご利用とさせていただきます。

*ご利用時は必ず保護者の方が付き添い、目を離さぬようお願い致します。

10. 足を切る恐れがありますので、ピン類の持ち込みはおやめください。
11. 指輪(マリッジリングは除く。但し、突起があり監視員が危険と判断した場合、外して頂く事がございます。)-イヤリング・ピアス・ネックレス等アクセサリー類・プラスチック製のもの・時計・メガネ等は危険防止の為、外してからご利用ください。ウェアラブル端末につきましては、ウォッチ型で金属製のものをご利用の際は、ラバー(ゴム)製のものをカバーして頂ければご利用頂けます。
12. 水中音楽プレーヤーのご使用については、コードが長いものは使用できません。但し、頭部に付けて(頭部で収まるもの)使用するタイプであればご利用頂けます。(水没などによる故障・破損につきましては責任を負いかねます。ご自身の管理のものとご利用ください。)
13. スマートフォン(携帯電話)のお持ち込み・ご利用はご遠慮ください。
14. 女性用水着につきましては、お腹の隠れる水着を着用ください。また、極端に露出が多く他の方に不快感を与えるような水着の着用はご遠慮ください。
15. ビート板・ブルブイ・アクアグローブ・フィックス以外の器具(パドル・浮き具・フィン等)はご利用頂けません。
16. ゆっくり泳ぐ往復コースとはやく泳ぐ往復コースは右側通行でお願い致します。また、クイックターンは上述2コースのみでお願いします。
17. 一方通行コースでのターンはご遠慮ください。コースロープをくぐって次のコースに移動してください。斜めにコースをくぐると大変危険です。
18. コースの移動は、両端をお願いします。コースの途中での変更は危険です。
19. レッスン実施の時は、スイム系レッスンでは、7名以下で1コース、8名以上で2コース使用します。アクアビクス系のレッスンでは4名以下で1コース、5名以上で2コース、18名以上で3コース使用します。但し、スイムトレーニング系レッスンでは、レッスンの特性上、これに限らず2~3コース使用する場合もございます。
20. バタフライ、平泳ぎで泳がれる方はなるべく一方通行コースをご利用ください。また、背泳ぎで泳がれる際は、他のお客様と衝突しないように気を付けて泳いでください。
21. 一方通行、往復コースでの休憩は、他のお客様のご迷惑にならない位置でお願い致します。また、歩行・初心者コースで集まって会話をするなど他のお客様の迷惑になる行為はご遠慮ください。
22. 「追い越し」は一方通行コースで前を泳がれている方の右側から、クロールでのみ可能です。ゆっくり泳がれる方は、右側を空けて泳いでください。但し、追い抜く際は接触しないように十分ご注意ください。また、はやく泳ぐ往復コースも追い越しは可能ですが同様に十分にお気をつけください。