

Check In-Out

施設利用の流れ

チェックインからチェックアウトまで

施設は会員の皆様一人一人のものです。マナーと正しい利用方法を守って気持ちよく使いましょう。

来館 (5F)

1 チェックイン (5F)

会員証またはナビアプリの会員証画面を使用してゲートからご入館ください。
自動入退館システムとなります。
※タオルやシューズ・ウェアのレンタルもございますので、ご希望の方は5Fレセプションにてお支払いをお願いいたします。

2 着替え／ロッカールーム (5F)

- 1 ロッカーはお好きな場所をご利用ください。
鍵のついているロッカーが未使用ロッカーとなりますのでそちらをご利用いただき、お着換え等をお済ませください。
- 2 着替えが終わったらロッカーの扉を閉め、施錠してロッカーキーを抜いてください。
- 3 施設のご利用中は、ロッカーキーを常時身につけてください。
ロッカーを離れる際は、鍵をかけましょう。

あ
た
た
て
に

- シューズを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。
ロッカールームでは、シューズ(トレーニングシューズ等の室内履きも含む)を着用せず、靴下か素足にてご利用ください。
- ロッカールーム内での携帯電話のご利用(会話及び撮影)はご遠慮ください。
- 館内での紛失・盗難等につきましては責任を一切負いかねますのでご注意ください。
5Fレセプション横にフリーボックスをご用意しておりますので、そちらをご利用ください。



3 血圧測定 (5F)

血圧測定コーナーにて、運動前に血圧及び脈拍測定を行いましょう。
※安静時の血圧が最高160、最低95以上の時には運動を控えるか、または十分様子をみてから運動をはじめましょう。



4 フィットネス施設を利用する

■プールを利用する…6F

プールは、ロッカールームから直接行くことができます。アクセサリ類は全てはすし、化粧・整髪料を落としましょう。
シャワーを浴びて、スイムキャップを着用してからご利用ください。
※水中歩行(プールに潜らない)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。
但し、毛髪が長い方は毛髪をゴムでくる等処置してください。また、化粧も落とさなくて結構です。



■マシンジムでトレーニング…3F

マシンジムへは、ロッカールームを出て館内専用の階段もしくはエレベータを使って3Fにお越しください。

■スタジオプログラムにトライ…4F (第1スタジオ／4F 第2スタジオ／4F)

スタジオへは、ロッカールームを出て館内専用の階段もしくはエレベータを使って4Fにお越しください。



5 お風呂・サウナ・シャワー (5F)

リンズインシャンプー・ボディソープ・ドライヤーは備え付けてあります。ご自由にご利用いただけます。
※混雑時はお互い譲り合ってご利用ください。※温浴施設をご利用された後は、身体をよく拭いてからロッカールーム内へお入りください。

6 ロッカーで帰り支度

※お忘れ物のないよう、十分お気をつけください。

着替えが終わったら、レセプションにお戻りください。カギは扉につけたままで結構です。

7 チェックアウト (5F)

レセプションにて、会員証またはナビアプリの会員証画面をセンサーにかざしてからご退館ください。
※レンタル品(タオル・レンタルシューズ・ウェア)をご利用された場合は、5Fレセプション前の返却口にお戻りください。



退館

ご不明な点はお気軽にスタッフまでお尋ねください。

House Rule

ハウスルール(細則)

館内利用上の注意事項

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いただ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いただけません。
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いただけません。
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いただけません。
(運動許可がでている方も、大病にかかった方は診断書のご提示をしていただく場合もございます。)

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づくりの為、全館禁煙です。
2. 飲酒及び酒気帯びでのご入館はお断り致します。
3. 日常的にオムツを着用されている方のご利用はご遠慮頂いております。
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. 犬や猫などのペットや、ガソリン・ガスボンベ・花火等の危険物の持ち込みは、他のお客様の安全の為、お断り致します。
6. 更衣室、お風呂、洗面所は性別でご利用ください。
7. 館内での写真・ビデオ撮影はご遠慮ください。(携帯電話での撮影も含む。)
8. 携帯電話は電源をお切りになるか、マナーモードにいただき、ロッカールーム・スパエリア内での使用はご遠慮ください。通話は、5Fラウンジにてお願い致します。
9. 入館・退館の際は、会員証またはナビアプリの会員証画面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)
10. レセプションで荷物や手紙等のお預かりは致しかねます。
11. 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。お問い合わせが無く保管期間(1ヶ月)を過ぎた物は処分させていただきます。
12. 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つけていただきますようお願い致します。
13. 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。
14. 館内での食事は、5Fラウンジでお願い致します。ロッカールームやその他のスポーツ施設では、ご遠慮ください。
また、他のお客様のご迷惑となるような臭いの強い食べ物もご遠慮ください。
15. 水分補給は、ふた付きの物をおすすめします。(危険防止の為、ビンのドリンクはご遠慮ください。)
16. 冷水機でのうがいもご遠慮ください。
17. 館内にあるゴミ箱の、ゴミ分別にご協力ください。
18. 個人情報保護の観点より、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、ご家族やご友人からのお問い合わせであっても、当クラブではお知らせできません。又、お客様のお呼出しも致しかねますので、予めご了承の程宜しくお願い申し上げます。
19. 他のお客様のご迷惑となる行為をなさる場合は、ご退館いただく場合がございます。
20. 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。
21. 各施設は譲り合ってご利用ください。
22. レンタル用品をご利用された場合は、5Fレセプション前の返却口にお戻りください。

ロッカールームのご利用ルールについて

- 傘はロッカールームに持ち込まず、クラブエントランスに設置された傘立てをご利用ください。
- シューズはロッカー入口で脱いで、ご利用になるロッカーまでお持ちください。(入口付近に置いておかないようにお願いします。)ロッカールーム内では、シューズ(トレーニングシューズ等の室内履き)を着用せず、靴下か素足にてご利用願います。
- ロッカーは通常お一人様につき1ボックスのご利用となります。お荷物が多い場合レセプションにお申し出ください。お申し出なく複数のロッカーのご利用はご遠慮ください。また、必ず鍵は身に付けて施設をご利用ください。
- プールやスパのご利用後、ロッカールームに入るときは、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。
- 水着用脱水機の故障の原因となりますので、水着以外のものは入れないでください。
- 日焼けマシンは、1日14分以内でお願い致します。オイルの使用不可。(男性のみ)
- パニティー(洗面台)スペース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。ドライヤーは頭髮のみにご利用ください。
- ご利用後のハンガーは元の場所にお戻しください。
- パウダーコーナーで、荷物を置いての場所取りはご遠慮ください。
- 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。

スパエリアのご利用ルールについて

- スパエリアは、タオルをご持参の上ご利用ください。
- スパエリア内では髪染めやオイルの使用、洗濯・爪ヤスリ・歯磨き等はご遠慮ください。
- サウナ内では水着の着用、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。
- 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。
- 運動直後のサウナのご利用はご遠慮ください。
- サウナ内での飲食及び大きな声での会話はご遠慮ください。
- サウナをご利用後はシャワー等で汗を流してからお風呂、水風呂、プールをご利用ください。
- サウナ内で横たわること、タオルを絞る行為はご遠慮ください。
- お風呂にご入浴の際は、一度身体を流してからご利用ください。
- カランをご利用後は、次の方の為に整理整頓にご協力ください。
- ご入浴の際は、シャワーブース・カランにお風呂セット等を置いての場所取りはご遠慮ください。他のメンバーの皆様がスムーズにご利用になれるようご協力ください。
- サウナ用マットを必ずご使用ください。(お一人様一枚のみ)ご使用後は専用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

- ご利用の際は室内用のトレーニングシューズをご利用いただき、素足でのご利用・外履きの使用はご遠慮ください。
- ケガ防止の為、運動前・運動後のストレッチは必ず行ないましょう。
- マシンや床に落ちた汗は、備え付けのタオルにて各自でお拭き取りください。
- マシンやストレッチスペースに座っての休憩はご遠慮ください。
- 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。
- 他のお客様の迷惑となる行為(大声を出す・マシンの占有等)はご遠慮ください。

フリーウエイトエリアのご利用ルールについて

- ダンベルはフリーウエイトエリア内のみにてご使用ください。
- フリーウエイトコーナーは正しい使用方法を習得した上でご利用ください。
- 使用方法が分からない場合や不安な方は、インストラクターにお気軽に声をおかけください。

スタジオのご利用ルールについて

- 運動に適したウェア、シューズでご利用ください。(ジーンズ、スカート等はご遠慮ください。)
- 危険防止の為、レッスン開始後の入場はご遠慮ください。
- タオル等を置いての場所取りはご遠慮ください。
- スタジオレッスンは全て事前予約が必要となります。ご予約後、4F専用タブレットでの入場処理をお願いいたします。
※予約サイトへの無料会員登録が必要となります。

プールのご利用ルールについて

- プールをご利用の際は、必ずタオルをご持参ください。また、プールエリアから出られる際はお体を拭いていただき、他のエリアへ滴を落とさない様お願い致します。
- プールをご利用の際は、シャワーを浴び、お化粧品・整髪料は落としてからご利用ください。また、シャワーはスイムキャップをかぶる前に浴びていただきます様お願い致します。
※水中歩行(プールに潜らない)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。但し、毛髪が長い方は毛髪をゴムでくくる等処置してください。また、お化粧品も落とさなくて結構です。※水中携帯音楽プレーヤーは、水中歩行時のみ使用可能です。
- スイムキャップ・ゴーグルのレンタルはございません。
- プールをご利用の際は、ロッカールーム内に設置してございます血圧計にて血圧を測定いただき、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へのご記入をお願い致します。
- 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、外していただく事がございます。)、ネックレス等アクセサリ類、プラスチック製のもの(バレッタ・カチューシャ・ヘアクリップ等)、時計、メガネ等は危険防止の為は避けてください。衛生管理上サポーター・テーピング・包帯類及び絆創膏類はは避けてください。
- コース案内表示に従って泳いでください。
- 往復コースは右側通行で、クイックターンは往復コースのみでお願い致します。
- 一方通行コースをご利用の際は、ターンはご遠慮ください。
- バタフライ・平泳ぎを泳がれる場合は、なるべく一方通行コースをご利用ください。
- 歩行者・初心者コースをご利用の際は、他の方と固まって会話する等、他のお客様の迷惑とならない様お願い致します。
- 一方通行、Uターンコースでの休憩は他のご利用の方の迷惑とならない位置でお願い致します。
- 飛び込みは禁止です。(レッスン時を除く。)プールに入る際はお静かにお願い致します。
- ビート板、ブルブイ、幼児用フィックス以外の用具(バドル、浮き輪、ハンドブイ等)のご使用は出来ません。(レッスン時を除きます。)
- 小学生以下のプールエリアのご利用の際は、保護者の方の同伴が必要となります。
※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。
- プールレッスン参加は中学生以上とさせていただきます。
- レッスン時は1〜3コースを使用させていただく事がございます。
- スイミングスクール実施により、利用コースに制限がございます。
- アクアピクスレッスン時のコース設定について下記の通り、ご参加者数によりレッスン使用コースを設定させていただきます。
●ご参加者数10名以下の場合／1コース使用 ●ご参加者数11〜20名の場合／2コース使用
●ご参加者数21名〜の場合／3コース使用
使用コース数の設定はレッスンスタート時のご参加者数で決定させていただきます。レッスンスタート10分後以降の人数の変動によるコース数変更は安全管理上致しかねますので、メンバーの皆様におかれましては開始時刻にお集まりくださいますようご協力の程お願い致します。
- レッスンスケジュールとは別に、スクーバダイビングライセンス取得講習が不定期に行なわれます。その場合1コースを講習でクローズさせていただきます。
- 泳ぐ速度は個人差があります。限られたスペースで皆様に気持ちよくご利用いただく為に、ご協力をお願い致します。緩やかな速度で泳がれる方は、速い速度で泳がれる方が後続している場合、ターンの際に一度お止まりいただき、後続の方を先にスタートさせていただく等、譲り合いながらのご利用をお願い致します。
- 水分補給はふた付きの容器であればお持ち頂いても構いませんが、プール、ジャグジーからあがって補給してください。

施設利用制限について

	ロッカー	スパ	プール	プールプログラム	ウェイトマシン	フリーウエイト	カーディオ	スタジオ
3歳(※1)〜小学生未満	保護者同伴	保護者同伴	保護者同伴	×	×	×	×	×
小学生(※1)	同性のロッカー	同性のロッカー且つ同性の保護者同伴	保護者同伴	×	×	×	×	×
中学生	同性のロッカー	○	○	○	△※2	△※3	△※2	○
高校生以上	同性のロッカー	○	○	○	○	○	○	○

※1:未就学児は、3歳以上(おむつがとれていること)より保護者同伴でご利用いただけます。同伴中のお子様は、保護者の方の責任の下、常に同伴し、目を離さず、他のお客様の迷惑とならないよう留意してご利用ください。また、小学生のみでのロッカー利用に当たっては、お客様の独力で着替えとロッカーの施錠が行えることを条件とし、原則としてスタッフは手伝わない(ただし、初回利用時のオリエンテーションは除く)こととします。

※2:ウェイトマシン及びカーディオマシンについては、「はじめてサポート」等によるインストラクターからの正しい使い方指導をお受けいただき、安全に適正な負荷重量でトレーニングしていただきます。ご自身の体格に合わないサイズのウェイトマシンはご利用になれません。

※3:パーソナルトレーニングの受講時に限り、中学生のフリーウエイト利用を可とします。