

皆様に安全で快適にご利用いただけるようご理解・ご協力よろしくお願いいたします。



アニメーター

- 私たちは、インストラクターのことをアニメーターと呼び、元気づけるという意味があります。
- お客様一人ひとりに合わせて、目標達成のサポートをします。
- お困りのことがあれば、アニメーターへお申し出ください。



あんしんサポート

- 「フィットネスガイド」で、はじめてのお客様さまにわかりやすくご案内します。
- 測定→カウンセリング→トレーニングのサイクルをサポートします。
- 「体組成測定」で筋肉量や筋力バランスなどをチェックします。
- 測定結果をもとにお客様さまひとりひとりに合った個別メニュー作成と運動方法のアドバイスをします。



お荷物

- 貴重品は貴重品ボックスへ、お荷物はロッカーへお入れください。
- 大きさに限りがありますので、ロッカーに収納できないお荷物は、お持ちいただくようお願いいたします。
- お客様のお荷物の預かりはお断りさせていただいております。



食事

- 軽食などのお食事は、各施設の指定場所でお取りください。



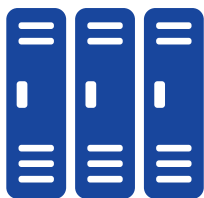
喫煙

- 館内は全館禁煙です。(電子たばこ・無煙たばこを含みます)



撮影

- 館内では、許可のない撮影や録音は禁止です。



ロッカー

- 盗難防止のため、ロッカーの施錠は確実にし、ロッカーキーは身体から離さずお持ちください。



携帯電話・タブレット端末

- 携帯電話やタブレット端末で通話の際は、館内指定の場所をご利用ください。
- プール・ロッカールーム内では盗撮防止のため携帯電話・タブレット端末の操作もお控えください。



諸規則の遵守

- 安全で快適にご利用いただくために、会則、館内ルールを遵守ください。
- 会則、館内ルールで定められた禁止事項に違反または紛らわしい行為を見つけた場合、アニメーターよりお声をかけいたします。
- 一般常識的な判断の下正しくご利用ください。

安全にご利用いただくためのお願い

体調チェックについて



- 運動前後に血圧測定をし、体調のセルフチェックを行ってからご利用ください。
- ご利用中に身体に異変を感じた場合は、すぐにアニメーターまでお知らせください。
- 酒気帯びでの施設のご利用は、お断りいたします。

水分補給について



- 運動中には積極的に水分補給を行ってください。
- のどが渴いたと感じる前に、少しずつこまめな水分補給が大切です。

運動の前後について



- 怪我の防止のため、ウォーミングアップとクールダウンは十分に行ってください。
- 運動後は、十分な休息と水分補給を行ってください。
- お風呂・サウナに入る場合は、のぼせたり、立ちくらみをしないように長湯はお控えください。

非常時について



- 火災・地震・停電などの非常時には、アニメーターの指示に従い、落ち着いて行動してください。
- 万が一の場合に備えて、館内の非常口をご確認ください。

各エリアのルール



ロッカールーム

- ロッカールーム内は、シューズ(上履き・下履き共)を脱いでご利用ください。
- 床が濡れている場合は、備え付けのモップでお拭きとりくださいますようお願いください。



ジム

- 運動に適した室内シューズと服装でご利用ください。
- マシンや備品は、目的に合った利用方法を守って、正しくご使用ください。
- マシンご利用後は、設置のタオルでマシンについた汗をお拭き取りくださいますようお願いください。
- 混雑時は、譲り合ってください。



プログラム

- 体力や目的に合わせたプログラムをお選びください。ご相談いただければプログラムをアドバイスします。
- 安全にご利用いただくためにプログラム開始10分以降の入場はできません。
- ご友人のための場所取りや、タオルやドリンクを置いて場所とりするのをおやめください。



プール

- アクセサリー類は外し、シャワーを浴びてからご利用ください。
- ご利用中はスイミングキャップをご着用ください。ウォーキングコースご利用時、潜らない場合はスイムキャップは必要ありません。
- ウォーキングコースご利用時、メガネをつけたままご利用いただけません。
- プールにはタオルをお持ちいただき、身体を拭いてロッカーにお戻りください。



浴室

- 必ず掛け湯を行ってから浴室をご利用ください。
- ヘアカラー・塩オイル・入浴グッズなどのご利用はお控えください。
- 剃刀などの刃物の持込は禁止です。
- シャワーブースの場所とりはおやめください。
- 浴室での洗濯はお断りしています。
- ロッカーへは、身体を十分拭いてからお戻りください。



サウナ

- サウナでの運動、塩などのご使用はおやめください。
- サウナで寝転がることは大変危険ですのでおやめください。
- サウナは身体の水分を十分拭き取り、タオルを巻いてご利用ください。
- ロッカーへは、身体を十分拭いてからお戻りください。