

施設ご利用の手順

1) 入館、退館

- ①ご来館されましたら、カードリーダーでカードを通してください。
- ②下足場で靴を脱いで各ロッカーへどうぞ。
- ③ご利用後退館の際、カードリーダーでカードを通してください。

2) 施設について

【ロッカールーム】

- ロッカー 鍵がついているロッカーをご使用いただき、カギを確実にロックしてご自身からはなさずお持ち下さい。
お帰りの際は忘れ物のないようご注意ください。
- シャワー 使用後は、側面や床を軽く流し、次の方が気持ち良く使えるようご配慮願います。
(ボディーソープ・シャンプー・リンスはございません)
- パウダー 次の方が気持ち良く使えますようにご配慮願います。
- 高温サウナ 長時間のご利用はお身体に負担がかかりますのでご注意ください。
- タンニング 男性用のみ。¥300 (税込) /20分でご利用できます。

【リラクゼーションコーナー】

汗をながしたあとの爽快感を楽しみながらおくつろぎください。

【アクアゾーン】

- 温水プール 25m×5コース×平均水深1.1m
- ジャグジー 水着を着用のうえ、泡のジェットマッサージで筋肉をほぐしリラックスしてください。
- ミストサウナ 霧状の低温サウナです。時間をかけてゆったりと楽しんでください。
- 採暖室 プールで冷えた身体を温めてください。

【トレーニングジム】

担当コーチにより会員個々のカルテを作成し、各トレーニングマシンを利用してエクササイズをおこないます。

【ダンススタジオ】

独立した緩衝床のスタジオで有酸素運動、健康増進教室などを各コースによりおこないます。

3) 利用時間のご案内

	レギュラー会員 家族会員		平日会員 シニア会員	ナイト 会員	アフタヌーン 会員	親子ペア 会員
利用日	火～土	日	火～土	火～土	火～金	火～金 (祝日除く)
入館～退館	10:00～ 22:00	10:00～ 17:00	10:00～ 17:00	19:00～ 22:00	14:00～ 18:00	10:00～22:00 1日1回・最大2時間
利用時間	21:45まで	16:45まで		21:45まで		21:45まで

※火曜日～土曜日のスイミングスクールの時間帯は、プール利用に制限がございます。

詳しくはホームページにてプールレッスンスケジュール表をご確認ください。

- ・変更 — 会員種別の変更等 変更手数料 1回 550円 (税込)
- ・休会 — 1ヵ月単位 休会費1ヶ月 1,100円 (税込)
- ・退会

上記手続きをされる方は **前月10日までに** フロントにて所定の用紙をご提出ください。

※10日が休館日の場合は、9日までとなります。

5) ご利用に関して

・トレーニングをするときは

- ①トレーニングをおこなうに適した服装、シューズを整え、タオル、飲料水をお持ちになりトレーニングルームへ。
- ②トレーニングジム受付で血圧を測定できます。また、体組成計もございますのでスタッフにお声掛けください。
- ③担当コーチが運動処方を作成します。インストラクターとともに皆様の目的に向けトレーニングをおこないましょう。

初回利用の方には、ケガの予防、マシンの取扱い、今後のトレーニング方法の説明などのための初回説明会をおこなっていますので必ずお受け願います。
※11時より毎時00分開始（火～土の16：00、17：00、18：00は受付不可）

・スタジオレッスンに参加するときは

- ①動きやすい服装、シューズを整えてご参加ください。
- ②開始時間は厳守してください。途中参加は大変危険です。参加をお断りする場合もございますのでご注意ください。
- ③参加記入用紙にお名前をご記入の上、ご参加ください。

・プールレッスンに参加するときは

- ①水着でご参加ください。キャップを必ずご着用ください。
- ②定員制のレッスンもございますのでプールサイドにて参加記入用紙にお名前を記入のうえご参加ください。

・スイミングをするときは

- ①直接プールへ行かれる方はフロント前で血圧を測定ください。
- ②スイミング用具（水着、キャップ）を整え、タオルを持ってプールへどうぞ。
- ③プールでのきまり
 1. メガネ、コンタクトレンズ、指輪ネックレス等の装飾品は、危険ですのでお取り外し下さい。
 2. 化粧、整髪料は、水質保護のため必ず落とすとしていただき、入水前にシャワーを浴びてください。
 3. プール内では必ずキャップを着用してください。
 4. トイレのあとは必ずシャワーを浴びてください。
 5. プールのコースは右側通行です。ターンの時や背泳ぎの時は特に注意してください。
 6. プールサイドは滑りやすいので、走らないでください。
 7. 休憩やお話をされる場合は、プールから上がってください。
 8. 飛び込み、潜行は禁止です。
 9. ロッカールームに戻る際には、身体についた水気をよく拭き取ってください。
 10. 医師により水泳が禁止されている方や、水泳を行うのに不相当と判断される方は水泳を禁止します。

[注] 当クラブでは、泳ぎを覚えたい方の為の指導クラスがあります。

専門のコーチがまったく泳げない方からご指導させていただきます。4種目はもちろん、ウォーキング、リラックス、腰痛等様々なクラスを開講しております。参加費は無料です。是非ご参加ください。

尚、第5週目等レッスンが休講になる事もございますのでクラブ年間カレンダー、ホームページをご覧のうえお越しください。

6) ご注意いただきたいこと

- ① 当クラブのすべての施設をご利用されるにあたり、他の会員様に迷惑をかけるような行為、危険とみなされる行為をされた場合は、施設のご利用をご遠慮いただく場合があります。スタッフから注意があった場合は、指示に従ってご利用ください。
- ② レッスンに参加される方は、指導員の指示に従ってご参加ください。他の会員に迷惑をかけるような行為、危険とみなされる行為をされた場合は、レッスンへの参加をご遠慮いただく場合があります。
- ③ 貴重品などの持ち込みは禁止します。施設内で発生した盗難には、一切の責任を負いません。
- ④ 酒気帯の状態の方のご利用は、かたくお断りいたします。
- ⑤ 高血圧や極度の肥満、糖尿病などの成人病や、各種障害をお持ちの方のほか、通院中や投薬中の方は、医師の判断による同意書を提出願います。
- ⑥ ご不明な点は、スタッフまでお気軽にお尋ねください。
- ⑦ 施設内は全て禁煙です。喫煙される方は玄関入口の喫煙コーナーでお願いいたします。