

マシンジム会員 ご利用案内

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、リストバンドをお持ちください。
施設ご利用の際は、必ず身に付けてください。
退館時、リストバンドをフロントまでお戻しになり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。

2) 施設について

〔ロッカールーム〕

- ロッカー 鍵を確実にロックしてご自身から離さずお持ちください。
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。

〔トレーニングジム〕

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。
担当コーチの指示にしたがってください。

3) 施設ご利用上の注意

- 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 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。
- ③ 酒気帯の状態の方のご利用は、かたくお断りいたします。
- ④ 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。
- ⑤ ご不明な点は、スタッフまでお気軽にお尋ねください。
- ⑥ 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。

〔トレーニングをされる方へ〕

- 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します。

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おり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)

- ③ トレーニング開始。
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て、トレーニングをおこないましょう。
- ④ トレーニング終了後にも血圧を測定し、カルテに記載します。

4) 利用時間のご案内

利用曜日	火曜～土曜 (祝祭日可)	日曜
入館～退館	10 : 00～22 : 00	10 : 00～17 : 00
施設利用時間	21 : 45 まで	16 : 45 まで

LINE のおともだち登録をお願いします！！

ID : @ui-sportsclub

イベント情報の配信のみではなく、天災等による急な
休館や営業時間の変更などがあった場合、LINE でご連絡いたします。



U.I. LINE