

FASTGYM24 Lstyle 施設利用案内

ファストジムトゥエンティーフォーエルスタイルは24時間入退場および防犯カメラによるセキュリティシステムを採用したスタッフ不在の施設を、会員が自己の責任においてご利用いただくクラブです。スタッフ不在となりますので、ご利用の際は、安全面に十分配慮してご利用ください。

ご利用方法、施設内の諸規則は施設内掲示、施設内放送、印刷物などでご案内いたします。施設内にてスタッフより諸規則についてご案内する場合がございます。尚、店舗、施設によって諸規則が異なる場合がございますのでご利用店舗で確認ください。施設をご利用の際は安全で快適にご利用いただくために、利用規約、諸規則を遵守し、当クラブの特徴とリスクを正しく認識した上で、ご自身の判断と責任に基づいてご利用ください。

安全・安心への取り組み



【入退場セキュリティシステム】

施設を利用する時は、交付されたメンバーコード「QRコード」をかざすことにより扉が開錠されます。
メンバーコード「QRコード」を携帯していない場合は施設へのご入場、ご利用はできません。
施設内にスタッフが常駐する時間帯であってもご入場いただけませんのでご注意ください。

※「QRコード」は株式会社デンソーウェーブ様の登録商標です。



【非常時押しボタン】

非常時押しボタンを設置しております。
運動中、運動後など「気分が悪くなった」「めまいがする」「ケガをした」「筋肉や身体に違和感がある」という場合には、すぐに利用を中止願います。そして、近くの方に声をかけて常駐スタッフにお知らせいただくか、スタッフ不在の時間帯は非常時押しボタンを押してください。
同様に他のお客様の様子がおかしいと感じた場合、施設・設備・マシンの故障、漏水等もすぐに常駐スタッフへお知らせいただくか、スタッフ不在の時間帯は非常時押しボタンを押してください。



【非常時の行動】

入会時に非常時押しボタン、避難経路、非常口をご案内します。万一の場合に備え、非常時押しボタン、避難経路、非常口をご確認ください。
非常ベル(警報)発報時や火災、地震、停電など避難が必要な場合、お客様ご自身の責任において避難していただきます。非常時には慌てず落ち着いて行動してください。



【AED】

当クラブはAED(自動体外式除細動器)を設置しております。
AEDは、突然心停止状態に陥った時、心臓に電気ショックを与えて、正常な状態に戻す、誰にでも簡単に取り扱える医療機器です。



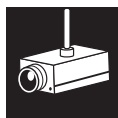
【緊急通報】

スタッフ不在の時間帯に急病や事故による大出血・重度意識障害・激しい痛みの持続・呼吸や心停止などの症状に見舞われた方がいた場合、非常時押しボタンとともに救急119番通報にご協力ください。
また、事件が発生した場合も同様に、緊急110番通報にご協力ください。



【転倒防止】

雨の日の足元など汗で滑る床、通路、施設内では転倒に十分お気をつけください。水気がありましたら備え付けのタオル、モップ等でお拭きとりください。



【防犯カメラ】

皆様に安心してご利用いただくため、防犯と施設内の安全環境維持を目的として更衣室、トイレを除く施設内すべてのエリア、通路に防犯カメラを設置しております。
常時モニター、記録として映像を録画しております。

**【服装】**

仕事の前後やランチタイム、買い物帰りなど、スーツ・革靴・カジュアルな服装のまま気軽にご利用いただけます。ご自身のトレーニング内容に合わせ、運動しやすい服装・シューズでお越しください。

**【シューズ】**

トレーニングに適したシューズであれば、室内履き、外履きどちらもご利用いただけます。外履きの靴底の汚れ、小石や泥は事前に取り除き、雨による水滴は備え付けのマットで良く拭きとってから入場ください。

**【トレーニングウェア】**

Tシャツにジョギングパンツなど、通気性や伸縮性、吸汗性の高いものをお選びください。手足の動きを妨げず、汗を素早く吸収、蒸発させる機能素材のウェアは、ケガや風邪の予防に役立ちます。

**【危険な服装】**

運動に適さない服装・履物・ネクタイやアクセサリ類を装着してのトレーニングは大変危険です。素足や靴下のみでの利用、衣類未着用、または下着類のみ着用しての利用は他のお客様の迷惑になりますので禁止します。

身体を締め付けるウェア、サウナスーツなど通気性の悪い服装は身体に負担がかかり、脱水症状、皮膚障害の原因となりますので着用はお控えください。

サンダル、スリッパ、ヒールなどかかとの高い靴やスパイク等での利用、外れたり、飛び散る危険性がある金具類(びょう・鎖)や装飾品、機器に巻き込まれる危険性があるデザインの履物、ウェア類の着用は禁止します。その他、服装、履物、装飾品等、当クラブがふさわしくないと判断した場合は、ご利用を中止していただくことがございます。

**【更衣室・お手洗い】**

更衣用の個室とお手洗いををご用意しております。鍵をかけてご利用ください。

更衣室には濡れたタオルなどを直接置かない様、また、ご利用後は次の方の為にゴミなどを残さない様にご協力ください。

**【Wi-Fi】**

施設内でFREE Wi-Fiをご利用いただけます。

**【携帯電話機・タブレット型端末の使用】**

通話の際は指定場所をご利用ください。施設内では、メール、イヤホン使用の音楽再生など無音での操作に限りご使用いただけます。なお、許可のない撮影・録音・録画は固くお断りします。

**【お手回り品】**

施設利用中、お持ちいただいたお荷物は荷物置き棚、または身の回りでの管理をお願いします。有料の鍵付きプライベートロッカーをご用意しております。(数に限りがございます。)

施設内に防犯カメラを設置しておりますが、盗難防止のため、貴重品は身体から離さずお持ちください。

大きなお荷物はできるだけお持ちいただかない様をお願いします。

**【自動販売機・飲食】**

一部の店舗を除き、自動販売機を設置しております。施設内に冷水器はございません。

施設内でのお飲み物はフタ付きのボトル(ガラスビン以外)をご利用ください。

更衣室・トイレ内を除き、施設内どこでもお飲みいただけます。(プロテイン、ゼリー飲料を含む) サプリメント(栄養補助食品、機能性食品)類は、衛生上、所定の場所にておとり下さい。

お食事、嗜好品(あめ、ガム、お菓子類)は持ち込みをお断りします。

トレーニング前のお食事が必要な方は、来場前にお済ませください。

**【禁 煙】**

店舗敷地内、施設は全て禁煙となっております。電子たばこ、無煙たばこを含め喫煙行為は固くお断りします。

また、店舗前道路上での喫煙もご遠慮ください。

**【駐車場・駐輪場】**

一部の店舗を除き、駐車場・駐輪場はございません。近隣の公共等の施設をご利用ください。尚、違法駐輪は近隣の住居や商店への迷惑行為、歩行や交通の妨げとなり大変危険です。決してなさらぬようにご協力ください。



【マナー】

皆様に安心して快適にクラブをご利用いただくために、マナーへのご理解とご協力をお願いしております。多くの方のご利用のある空間で、いつも気持ちよくお過ごしいただけますようマナーアップへの取り組みを続けております。ご利用に際しては、周りの方へのご配慮とお心遣いをお願いします。



【忘れ物・落し物・放置物】

忘れ物などお心あたりのある方は受付時間内にスタッフへお問合せください。施設内の放置物は従業員が回収し近隣の警察署へ届け出ます。但し、腐敗の恐れがあるなど衛生安全管理上、保管が不適切と判断したものは適宜処理させていただきます。



【盗 難】

お手回り品はご自身での管理をお願いいたします。盗難防止のため、貴重品をお持ちいただかない様にお願いいたします。施設内で盗難が生じた場合は常駐するスタッフまたはお客様情報ダイヤルまでお申し出ください。



【迷惑行為の禁止】

他人の誹謗・中傷、他人に対する暴力行為や威嚇行為、ストーカー行為、痴漢、覗き、露出等公序良俗に反する行為は固くお断りします。
他人の施設利用、および従業員の業務を妨げる行為はおやめください。また、施設内での落書きや造作、動物、危険物の持込みはおやめください。



【撮影・録音禁止】

施設内で許可のない撮影・録音は禁止となっておりますので、撮影・録音機材の持ち込みはご遠慮ください。携帯電話機での撮影・録音は固くお断りします。



【勧誘・営業行為の禁止】

許可のない物品の売買やパーソナルトレーニングなど、施設内での勧誘行為や営業行為、および営利・非営利を問わず勧誘行為(団体加入の勧誘を含む)は固くお断りします。



【個人情報保護】

個人情報保護の観点からお客様のお呼び出し、伝言、およびご本人以外の来場状況確認、個人情報の照会承っております。ご家族からのお問合せであっても同様に答えいたしかねます。



【体調チェック】

運動前には体調のセルフチェックを行い、自己責任において健康を管理し、体調がすぐれないときは、無理をせず運動を中止してください。特に、早朝・深夜については食事・睡眠・体調管理をしっかりとした上でご利用ください。ケガや病気後のご利用はかかりつけの医師の指示に従ってください。



【運動の前後に】

ケガ防止のため、運動の前後には必ずストレッチを行いましょう。運動前のウォーミングアップ、運動後のクールダウンは十分にを行いましょう。



【運動中の汗拭き】

私たちの身体は体温上昇を抑えるために、汗をかくて体温を調節します。運動中は大量の汗をかきます。かいた汗はこまめに拭きましょう。タオル類のレンタルはございません。汗拭きタオルはご自身でご用意ください。



【水分補給】

運動には水分補給が必要です。身体の水分が不足すると汗をかけずに体温が上昇し、体温調節機能や運動パフォーマンスの低下など、さまざまなトラブルの原因となります。
ご自身で運動前、運動中、運動後に適したお飲み物をご用意ください。特に運動中はこまめに水分補給を行ないましょう。



【運動中、運動後の体調悪化】

運動中、運動後、立ちくらみ、貧血にご注意ください。万が一、のぼせ、立ちくらみがありましたら、何かにつかまる、しゃがむ、あお向けに寝て足を立てるなど、楽な姿勢をおとりください。また、近くの方に声をかけ、スタッフが不在の時間帯は、非常時押しボタンを押してください。



【営業時間】

当クラブは24時間、年中無休営業いたします(一部の店舗を除く)。尚、施設管理上の理由により、施設の全部または一部、または一定の時間について、利用制限または休業することがございます。予め予定されている休業は原則1週間前までに告知します。但し、災害時など安全に営業できないと判断した場合には、事前告知なしに休業する場合がございます。



【スタッフ常駐時間帯】

清掃、施設メンテナンス等のため、スタッフが不定期に施設内に常駐いたします。時間帯は都合により異なります。

お客様ご自身の体力、熟練度などを考慮のうえ無理をせず、トレーニングマシン・ジム機器類は利用のご案内を良くご確認の上、ご利用ください。

また、皆様が気持ち良くご利用いただける様、ルールを守りマナーにご協力ください。

【マシンの汗拭き】

トレーニング機器・マシンについた飲料容器の水滴や汗は、次の方のために備え付けの汗拭きタオル等でお拭きください。

【トレーニングマシン・ジム機器】

1. トレーニングマシン・ジム機器は大切に扱ってください。
2. マシンの上での休憩はご遠慮いただき、ゆずり合ってお使いください。
3. マシンやストレッチマットを占有しての長話、トレーニング以外の行為(携帯端末機でのゲーム、メール等)はご遠慮ください。施設内でご案内するマシンの利用時間、順番待ちのルールに従ってご利用ください。
4. ご使用になった器具・備品等は所定の場所にお戻しください。
尚、私物のエクササイズ備品は持ち込まないようお願いします。

【ランニングマシン】

1. 運動前に靴ひもをしっかりと結んで下さい。
2. マシンご利用の前には、ランニングマシンのベルトが停止していることを確認してからご利用ください。
3. ご利用中は転倒に十分気をつけ、ご自身が安全に運動できる強度(速度・傾斜設定)でご利用ください。
4. 作動中のランニングマシンの乗り降りは危険ですので、絶対にお止めください。
5. 本来の使用方法与異なる使い方は危険です。前向き歩行・走行でご利用ください。
(危険行為例:後ろ向き・横向き乗り、ダンベルを持っての利用、モバイル端末を操作しながらの利用)
6. 安全クリップを装着することで、安全性を向上させることができます。
7. 運動の終了や休憩等でマシンを離れる際には、必ずマシンを停止してください。

【クロストレーナー】

1. ペダルとハンドルが可動するため、乗り降りは十分に注意して行ってください。
2. ペダルとハンドルは連動して動きます。ペダルやハンドルの動作に十分気をつけてご利用ください。
3. 運動中は、マシンからの落下に十分気をつけてください。安全にご利用いただくために、ペダルに足を乗せ、ハンドルもしくは中央のグリップをしっかり握り、前向きでご利用ください。

【エアロバイク】

1. 乗り降りは十分に注意して行ってください。
2. ハンドルはしっかりと握り、前向きでご利用下さい。

【ウェイトマシン】

1. 無理な強度(重量・回数設定)で運動すると、骨折・筋損傷・脱臼等の原因になることがございます。
ご自身が安全に運動できる強度(重量・回数設定)でご利用ください。
2. 大きな音を立てずにご利用ください。(特にウェイトの接触音)
3. 各マシンに記載された使用方法と異なる使い方は危険です。
各マシンに記載された使用方法に従いご利用ください。

【フリーウェイト】

1. 無理な強度(重量・回数設定)で運動すると、骨折・筋損傷・脱臼・打撲等の原因になることがございます。
ご自身が安全に運動できる強度(重量・回数設定)でご利用ください。
2. 使い方を誤ると怪我や事故につながる場合がございます。十分に注意してご利用下さい。
3. ダンベルは落とさず、静かに置いてください。ご自身や周りの方の怪我に繋がる場合がございます。
4. 大声を出してのトレーニングはご遠慮ください。他のお客様の迷惑となります。
5. バーベルをご利用の際は、落下防止のため必ずカラー(ストッパー)をご利用ください。
6. パワーラック・スミスマシンをご利用の際は、必ずセーフティーバーをご利用ください。
7. ダンベル、バーベルはフリーウェイトエリア内でご利用ください。

FASTGYM24 施設利用案内

ファストジムトゥエンティーフォーは24時間入退場および防犯カメラによるセキュリティシステムを採用したスタッフ不在の施設を、会員が自己の責任においてご利用いただくクラブです。受付時間外はスタッフ不在となりますので、ご利用の際は、安全面に十分配慮してご利用ください。

ご利用方法、施設内の諸規則は施設内掲示、施設内放送、印刷物などでご案内いたします。受付時間内は受付スタッフより諸規則についてご案内する場合がございます。尚、店舗、施設によって諸規則が異なる場合がございますのでご利用店舗で確認ください。

施設をご利用の際は安全で快適にご利用いただくために、会則、諸規則を遵守し、当クラブの特徴とリスクを正しく認識した上で、ご自身の判断と責任に基づいてご利用ください。禁止事項に違反または紛らわしい行為を見かけたら受付時間内にスタッフまでお知らせください。ご不明な点は受付スタッフまでお問合せください。

安全・安心への取り組み



【入退場セキュリティシステム】

施設を利用する時は、スマートフォンまたはタブレットを必ず携帯し会員サイトでQRコードを表示して入場いただけます。

施設出入口に設置されたQRコードリーダーへQRコードを表示させたスマートフォンをかざすことにより扉が開錠されます。

お忘れになった場合は施設へのご入場、ご利用はできません。受付時間内であってもご入場いただけませんのでご注意ください。

なお、突発的に機器や通信回線等に障害が生じた場合、入退場ができなくなる場合がございます。スタッフ不在の時間に発生した場合、その場ですぐに入場できませんので予めご了承ください。

施設からの退場は設置されているボタンを押して頂くと開錠します。



【非常時押しボタン】

非常時押しボタンを設置しております。

運動中、運動後、シャワー入浴時など「気分が悪くなった」「めまいがする」「ケガをした」「筋肉や身体に違和感がある」という場合には、すぐに利用を中止願います。受付時間内はすぐにスタッフを呼ぶ、または近くの方に声をかけ、すぐに受付スタッフまでお知らせください。同様に他のお客様の様子がおかしいと感じたらすぐにスタッフをお呼びください。受付時間外でスタッフ不在の場合には、非常時押しボタンを押してください。

施設・設備・マシンの故障、漏水等もすぐに受付スタッフまでお知らせください。受付時間外でスタッフが不在の場合には、非常時押しボタンを押してください。



【非常時の行動】

入会時に非常時押しボタン、避難経路、非常口をご案内します。万一の場合に備え、非常時押しボタン、避難経路、非常口をご確認ください。

非常ベル(警報)発報時や火災、地震、停電など避難が必要な場合、お客様ご自身の責任において避難していただきます。非常時には慌てず落ち着いて行動してください。



【AED】

当クラブはAED(自動体外式除細動器)を設置しております。

AEDは、突然心停止状態に陥った時、心臓に電気ショックを与えて、正常な状態に戻す、誰にでも簡単に取り扱える医療機器です。



【緊急通報】

スタッフ不在の受付時間外に急病や事故による大出血・重度意識障害・激しい痛みの持続・呼吸や心停止などの症状に見舞われた方がいた場合、非常時押しボタンとともに救急119番通報にご協力ください。

また、事件が発生した場合も同様に、緊急110番通報にご協力ください。



【転倒防止】

雨の日の足元など汗で滑る床、通路、シャワールーム内等、施設内では転倒に十分お気をつけください。水気がありましたら備え付けのタオル、モップ等でお拭きとりください。



【防犯カメラ】

皆様に安心してご利用いただくため、防犯と施設内の安全環境維持を目的として更衣室、トイレ、シャワールーム内を除く施設内すべてのエリア、通路に防犯カメラを設置しております。

常時モニター、記録として映像を録画しております。

**【服装】**

仕事の前後やランチタイム、買い物帰りなど、スーツ・革靴・カジュアルな服装のまま気軽にご利用いただけます。ご自身のトレーニング内容に合わせ、運動しやすい服装・シューズでお越しください。

**【シューズ】**

トレーニングに適したシューズであれば、室内履き、外履きどちらもご利用いただけます。外履きの靴底の汚れ、小石や泥は事前に取り除き、雨による水滴は備え付けのマットで良く拭きとってから入場ください。

**【トレーニングウェア】**

Tシャツにジョギングパンツなど、通気性や伸縮性、吸汗性の高いものをお選びください。手足の動きを妨げず、汗を素早く吸収、蒸発させる機能素材のウェアは、ケガや風邪の予防に役立ちます。

**【危険な服装】**

運動に適さない服装・履物・ネクタイやアクセサリ類を装着してのトレーニングは大変危険です。素足や靴下のみでの利用、衣類未着用、または下着類のみ着用しての利用は他のお客様の迷惑になりますので禁止します。

身体を締め付けるウェア、サウナスーツなど通気性の悪い服装は身体に負担がかかり、脱水症状、皮膚障害の原因となりますので着用はお控えください。

サンダル、スリッパ、ヒールなどかかとの高い靴やスパイク等での利用、外れたり、飛び散る危険性がある金具類(びょう・鎖)や装飾品、機器に巻き込まれる危険性があるデザインの履物、ウェア類の着用は禁止します。その他、服装、履物、装飾品等、当クラブがふさわしくないと判断した場合は、ご利用を中止していただくことがございます。

**【更衣室・お手洗い】**

更衣用の個室とお手洗いをご用意しております。鍵をかけてご利用ください。

更衣室には濡れたタオルなどを直接置かない様、また、ご利用後は次の方の為にゴミなどを残さない様にご協力ください。

**【シャワールーム】**

鍵をかけてご利用ください。

更衣室とシャワールームの間の通路は監視カメラで撮影をしています。身体にタオルを巻いただけなど、裸に近い格好でのご利用はご遠慮ください。

シャワールームに備え付けのシャンプー、リンス、ボディソープはございません。ご自身でご用意ください。

ご利用後は次の方のために、シャワールーム内の壁、床面についたシャンプー類や汚れをサッと流していただきますようご協力ください。シャワールームご利用後は、身体の水を良く拭きとってお着替えください。

危険防止および衛生管理上、次の事項にご協力ください。

- ・時計、ピアス、指輪などのアクセサリ類、メガネは外してご利用ください。
- ・ガラス製品の持込みはできません。
- ・カミソリは安全カミソリ(T字)のみ使用可。使用后、放置しないよう取り扱いには十分にご注意ください。
- ・シャワールーム内での洗濯、毛染めは一切禁止、毛染め剤の持込みは固くお断りします。

**【WiFi】**

施設内でFREE Wi-Fiをご利用いただけます。

**【携帯電話機・タブレット型端末の使用】**

通話の際は指定場所をご利用ください。施設内では、メール、イヤホン使用の音楽再生など無音での操作に限りご使用いただけます。なお、撮影・録音・録画は固くお断りします。

**【ロッカー】**

鍵付きロッカーを完備しております。施設利用中、お手荷物はロッカーに保管し、盗難防止のため、ロッカーの施錠は確実にを行い、ロッカーの鍵は腕につけ、身体から離さずお持ちください。

荷物を入れたままにお帰りになった場合は、開錠もしくはロックの措置をとらせていただきますのでご注意ください。

ロッカーに入りきらないお荷物はできるだけお持ちいただかない様にお願いします。

ロッカーの鍵を紛失された場合は、2,200円(税込)をお支払いいただきます。

**【自動販売機・飲食】**

一部の店舗を除き、自動販売機を設置しております。施設内に冷水器はございません。

施設内でのお飲み物はフタ付きのボトル(ガラスビン以外)をご利用ください。

更衣室・トイレ・シャワールーム内を除き、施設内どこでもお飲みいただけます。(プロテイン、ゼリー飲料を含む)

サプリメント(栄養補助食品、機能性食品)類は、衛生上、所定の場所にておとり下さい。

お食事、嗜好品(あめ、ガム、お菓子類)は持ち込みをお断りします。

トレーニング前のお食事が必要な方は、来場前にお済ませください。

**【禁 煙】**

店舗敷地内、施設は全て禁煙となっております。電子たばこ、無煙たばこを含め喫煙行為は固くお断りします。

また、店舗前道路上での喫煙もご遠慮ください。

**【駐車場・駐輪場】**

一部の店舗を除き、駐車場・駐輪場はございません。近隣の公共等の施設をご利用ください。尚、違法駐輪は近隣の住居や商店への迷惑行為、歩行や交通の妨げとなり大変危険です。決してなさらぬようにご協力ください。



【マナー】

皆様に安心して快適にクラブをご利用いただくために、マナーへのご理解とご協力をお願いしております。多くの方のご利用のある空間で、いつも気持ちよくお過ごしいただけますようマナーアップへの取り組みを続けております。ご利用に際しては、周りの方へのご配慮とお心遣いをお願いします。



【忘れ物・落し物・放置物】

忘れ物などお心あたりのある方は受付時間内にスタッフへお問合せください。施設内の放置物は従業員が回収し近隣の警察署へ届け出ます。但し、腐敗の恐れがあるなど衛生安全管理上、保管が不適切と判断したものは適宜処理させていただきます。



【盗 難】

お手回り品は各ロッカー内での保管、または目を離さず、ご自身の管理をお願いいたします。盗難防止のため、貴重品をお持ちいただかない様をお願いいたします。施設内で盗難が生じた場合は受付時間内に速やかにスタッフまでお申し出ください。



【迷惑行為の禁止】

他人の誹謗・中傷、他人に対する暴力行為や威嚇行為、ストーカー行為、痴漢、覗き、露出等公序良俗に反する行為は固くお断りします。
他人の施設利用、および従業員の業務を妨げる行為はおやめください。また、施設内での落書きや造作、動物、危険物の持込みはおやめください。



【撮影・録音禁止】

施設内で許可のない撮影・録音は禁止となっておりますので、撮影・録音機材の持ち込みはご遠慮ください。携帯電話機での撮影・録音は固くお断りします。



【勧誘・営業行為の禁止】

許可のない物品の売買やパーソナルトレーニングなど、施設内での勧誘行為や営業行為、および営利・非営利を問わず勧誘行為(団体加入の勧誘を含む)は固くお断りします。



【個人情報保護】

個人情報保護の観点からお客様の呼び出し、伝言、およびご本人以外の来場状況確認、個人情報の照会承っておりません。ご家族からのお問合せであっても同様にお答えいたしかねます。



【体調チェック】

運動前には体調のセルフチェックを行い、自己責任において健康を管理し、体調がすぐれないときは、無理をせず運動を中止してください。特に、早朝・深夜については食事・睡眠・体調管理をしっかりとした上でご利用ください。ケガや病気後のご利用はかかりつけの医師の指示に従ってください。



【運動の前後に】

ケガ防止のため、運動の前後には必ずストレッチを行いましょう。運動前のウォーミングアップ、運動後のクールダウンは十分にを行いましょう。



【運動中の汗拭き】

私たちの身体は体温上昇を抑えるために、汗をかくことで体温を調節します。運動中は大量の汗をかきます。かいた汗はこまめに拭きましょう。タオル類のレンタルはございません。汗拭きタオルはご自身でご用意ください。



【水分補給】

運動には水分補給が必要です。身体の水分が不足すると汗をかけずに体温が上昇し、体温調節機能や運動パフォーマンスの低下など、さまざまなトラブルの原因となります。
ご自身で運動前、運動中、運動後に適したお飲み物をご用意ください。特に運動中はこまめに水分補給を行ないましょう。



【運動中、運動後の体調悪化】

運動中、運動後、シャワー入浴時ののぼせ、立ちくらみ、貧血にご注意ください。万が一、のぼせ、立ちくらみがありましたら、何かにつかまる、しゃがむ、あお向けに寝て足を立てるなど、楽な姿勢をおとりください。また、近くの方に声をかけ、すぐに受付スタッフまでお知らせください。受付時間外でスタッフが不在の場合には、非常時押しボタンを押してください。



【営業時間】

当クラブは24時間、年中無休営業いたします。尚、施設管理上の理由により、施設の全部または一部、または一定の時間について、利用制限または休業することがございます。予め予定されている休業は原則1週間前までに告知します。但し、災害時など安全に営業できないと判断した場合には、事前告知なしに休業する場合がございます。



【受付時間】

受付時間内に受付スタッフが電話案内、諸手続き、を承ります。受付時間は店舗により異なります。予めお確かめの上、お電話、ご来店ください。また、気象、災害、警報、注意報、その他諸事情により、事前告知なしに受付時間を変更する場合がございます。

お客様ご自身の体力、熟練度などを考慮のうえ無理をせず、トレーニングマシン・ジム機器類は利用のご案内を良くご確認の上、ご利用ください。

また、皆様が気持ち良くご利用いただける様、ルールを守りマナーにご協力ください。

【マシンの汗拭き】

トレーニング機器・マシンについた飲料容器の水滴や汗は、次の方のために備え付けの汗拭きタオル等でお拭きください。

【トレーニングマシン・ジム機器】

1. トレーニングマシン・ジム機器は大切に扱ってください。
2. マシンの上での休憩はご遠慮いただき、ゆすり合ってお使いください。
3. マシンやストレッチマットを占有しての長話、トレーニング以外の行為(携帯端末機でのゲーム、メール等)はご遠慮ください。施設内でご案内するマシンの利用時間、順番待ちのルールに従ってご利用ください。
4. ご使用になった器具・備品等は所定の場所にお戻しください。
尚、私物のエクササイズ備品は持ち込まないようお願いします。

【ランニングマシン】

1. 運動前に靴ひもをしっかりと結んで下さい。
2. マシンご利用の前には、ランニングマシンのベルトが停止していることを確認してからご利用ください。
3. ご利用中は転倒に十分気をつけ、ご自身が安全に運動できる強度(速度・傾斜設定)でご利用ください。
4. 作動中のランニングマシンの乗り降りは危険ですので、絶対にお止めください。
5. 本来の使用方法与異なる使い方は危険です。前向き歩行・走行でご利用ください。
(危険行為例:後ろ向き・横向き乗り、ダンベルを持っての利用、モバイル端末を操作しながらの利用)
6. 安全クリップを装着することで、安全性を向上させることができます。
7. 運動の終了や休憩等でマシンを離れる際には、必ずマシンを停止してください。

【クロストレーナー】

1. ペダルとハンドルが可動するため、乗り降りは十分に注意して行ってください。
2. ペダルとハンドルは連動して動きます。ペダルやハンドルの動作に十分気をつけてご利用ください。
3. 運動中は、マシンからの落下に十分気をつけてください。安全にご利用いただくために、ペダルに足を乗せ、ハンドルもしくは中央のグリップをしっかり握り、前向きでご利用ください。

【エアロバイク】

1. 乗り降りは十分に注意して行ってください。
2. ハンドルはしっかりと握り、前向きでご利用下さい。

【ウェイトマシン】

1. 無理な強度(重量・回数設定)で運動すると、骨折・筋損傷・脱臼等の原因になることがございます。
ご自身が安全に運動できる強度(重量・回数設定)でご利用ください。
2. 大きな音を立てずにご利用ください。(特にウェイトの接触音)
3. 各マシンに記載された使用方法と異なる使い方は危険です。
各マシンに記載された使用方法に従いご利用ください。

【フリーウェイト】

1. 無理な強度(重量・回数設定)で運動すると、骨折・筋損傷・脱臼・打撲等の原因になることがございます。
ご自身が安全に運動できる強度(重量・回数設定)でご利用ください。
2. 使い方を誤ると怪我や事故につながる場合がございます。十分に注意してご利用下さい。
3. ダンベルは落とさず、静かに置いてください。ご自身や周りの方の怪我に繋がる場合がございます。
4. 大声を出してのトレーニングはご遠慮ください。他のお客様の迷惑となります。
5. バーベルをご利用の際は、落下防止のため必ずカラー(ストッパー)をご利用ください。
6. パワーラック・スミスマシンをご利用の際は、必ずセーフティーバーをご利用ください。
7. ダンベル、バーベルはフリーウェイトエリア内でご利用ください。