



スポーツエリア利用マナーについて

- *携帯電話の通話は、ラウンジまたは、階段の踊り場付近でご利用ください。
- *館内での撮影は所定の場所以外ではご遠慮ください。
- *ロッカーキーは必ず身に付けてご利用ください

●トレーニングジム Training Gym

- *飲用は、缶・ビンはお控えいただき、蓋付きペットボトルをご利用ください。
- *各マシンご利用後は、備え付けのタオルで汗をお拭きください。
- *マシンは譲り合ってご利用ください。
- *乱暴な使い方、大きな声を上げてのご利用はご遠慮ください。
- *禁止されているトレーニング方法はご遠慮ください。
- *室内用シューズをご利用ください。
ジム内では、裸足でのご利用はご遠慮下さい。
(裸足、スリッパ等での運動はご遠慮下さい)
- *すべての有酸素マシンをご利用の場合は、予約ボードに予め「終了時間」をご記入の上、ご利用ください。

●プール Pool

- *時計・イヤリング・ピアス・凹凸のある指輪などの装飾品をつけてのご利用はご遠慮ください。
- *お化粧品や整髪料を落として、シャワーで十分に頭から全身をお流しください。
- *必ずキャップをご持参の上、着用ください。
その際は、キャップの中に髪の毛が収まるように着用ください。
- *水中歩行、遊泳時は、利用案内をご確認いただき譲り合ってご利用ください。
- *プール内において、他のお客様と立ち止まっただけの会話はご遠慮ください。
- *飲用は、蓋付きペットボトルをご利用ください。
- *採暖室は、男女兼用となっておりますので、着衣の上
(水着、トレーニングウェアなど)をご利用下さい。

●スタジオ Studio

- *プログラム開始時刻以降のご参加は安全上ご遠慮頂いております。
- *定員用カードは、レッスン開始30分前よりジムカウンターにて配布致します。
お一人1枚でお願い致します。
- *時計や凹凸のある指輪などは、事前に外してご参加ください。

●ロッカー Locker

- *ロッカーは施錠し、ロッカーキーは常に着用ください。
- *ロッカー内でのお食事はご遠慮ください。
(1階談話室をご利用ください)
- *床が濡れた場合は、備え付けのモップをご利用ください。
- *ドライヤーは、髪を乾かすものとしてご利用下さい。
(足の裏を乾かすなどの行為はご遠慮下さい)

●シャワー室 Shower Room

- *シャワー・カラン・サウナでの場所取り、塩もみ、毛染めはご遠慮ください。
- *水着の洗濯(濯ぎ等)はシャワー室をご利用下さい。
(脱水機にて、水分を十分に絞って下さい)
- *サウナでの、読書、寝そべる、大声で話す、垢すり、ラップを巻く行為はご遠慮ください。
- *サウナ利用の際は、ドアを開けたまま入るという行為はご遠慮下さい。

●リラクゼーションルーム Massage Room

- *汗をかいたままでのご利用はご遠慮ください。
- *マッサージチェアのご利用は、1回約15分となっております。続けてご利用の場合は、次の利用者がいないかをご確認の上、ご利用ください。