

皆様に安全で快適にご利用頂けるよう、皆様のご理解・ご協力を宜しくお願いいたします。

ご利用に際してのご案内



お荷物について

- お荷物はロッカーへお入れください。
- キャスター付のお荷物は、キャスターを床につけないようお持ちください。
- 大きさに限りがありますので、ロッカーに入りきらないお荷物は、お持ちいただかないようお願いいたします。



貴重品について

- 施設内には貴重品をお持ちにならないようお願いいたします。
- お客さまの貴重品・お荷物のお預かりはお断りさせていただきます。



ロッカーの施錠について

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



チェックイン後の外出について

- 外出される際は、必ずフロントにてお手続きされてから外出されますようお願いいたします。



携帯電話・タブレット端末のご利用について

- 携帯電話やタブレット端末は、マナーモードなど、音の出ない設定でご使用いただき、通話の際は、館内指定の場所をご利用ください。
- 浴室・サウナ・プール・プログラム参加中での携帯電話およびタブレット端末のご利用はお控えください。
- ロッカールームにつきましては、盗難防止のため携帯電話およびタブレット端末の操作もお控えください。



館内での撮影について

- 館内では、許可のない撮影や録音は禁止です。
- 館内指定の場所でのみ撮影いただけます。



食事について

- 軽食などのお食事は、各施設の指定場所でお取ってください。



禁煙について

- 館内は全館禁煙となっております。(電子たばこ・無煙たばこを含みます)



諸規則の遵守について

- 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、スタッフよりお声をいたします。
- お困りのことがあれば、スタッフへお申し出ください。

安全にご利用いただくためのお願い



体調のチェックについて

- 運動前には体調のセルフチェックを行い、体調がすぐれない時は施設のご利用をお控えください。
- ご利用中にお身体に異変を感じた場合は、すぐに利用を中止して、スタッフまでお知らせください。
- 飲酒および酒気帯びでの施設のご利用は、大変危険ですのでお断りいたします。



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。
- 施設内のお持ち込みには、ペットボトルやふた付きのボトルをご利用ください。
- のどが渇いたと感じる前に、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

- けがの防止のため、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。
- お風呂に入る場合は、のぼせたり、立ちくらみしないよう、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、スタッフの指示に従い、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



ロッカールームについて

- ロッカールーム内は、外履きやトレーニングシューズ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ますよう、ご協力をお願いいたします。



プログラムについて

- ご自身の体力や体調に合わせたレッスンをお選びください。
- ご相談いただければ、おすすめのレッスンをアドバイスさせていただきます。
- 入場・退場の際はスタッフの指示に従ってください。
- ご友人のための場所取りや、タオルなどを使った場所取りはお断りしております。
- 安全にレッスンを行うため、レッスン開始10分以降の入場はできません。



マシンジムについて

- 素足でのマシンのご利用は大変危険ですので、トレーニングに適切な室内用シューズをお履きください。
- マシンやトレーニング備品は、目的に合った利用方法を守って、正しくご使用ください。
- 安全に設備をご利用いただくため、スタッフからお声掛けさせていただく場合があります。
- マシンのご利用後は、設置してある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ご協力をお願いいたします。



シャワールーム・浴室について

- 必ず掛け湯を行ってから浴槽・水風呂をご利用ください。
- シャワールーム・浴室内での洗濯行為は禁止です。
- 他のお客様のご迷惑となりますので、浴室内での塩・オイル・ヘアカラーなどのご使用はお控えください。
- また、美顔器・健康機器類・ガラス容器のお持ち込みは固くお断りいたします。
- ロッカーへは、身体を十分に拭いてからお戻りください。



プールについて

- アクセサリ類はすべて外し、シャワーで汗や整髪料・化粧を洗い流してからご利用ください。
- ご利用中はスイムキャップを着用ください。
- メガネをご使用の方は、メガネバンドをご準備ください。
- プールは、歩く・泳ぐ・アクアプログラムなど、各コースに分かれておりますので、各施設の利用表示に従ってご利用ください。
- 水質管理のため、プールエリアにお持ち込みいただける飲み物は、キャップ付きのドリンクのみとなります。
- プールには必ずタオルをご持参いただき、身体を十分に拭いてから、ロッカーにお戻りください。



サウナについて

- お持ち込みいただける物はタオルのみとなります。
- ご利用の際には、備え付けのマットをお敷きください。
- サウナでの、あかすり・物干し・ストーブへの水かけ行為はお控えください。
- ロッカーへは、身体を十分に拭いてからお戻りください。