

# 施設内のご利用案内

## ■ジムエリア

- ・ジムをご利用の際は、安全のため、運動に適切な室内用シューズをご使用ください。
- ・ジム機器は長時間利用せず、譲り合ってください。
- ・ジム機器に座ったままでの休憩やトレーニング以外の行為は、他のお客様のご迷惑になる為ご遠慮ください。
- ・ご利用後のジム機器は、次に利用される方のために元の位置に戻し、マシンについた汗をお拭きください。
- ・ジム機器は、大きな音を立てずご利用ください。
- ・ジム内での大きな声での私語・会話はお控えください。
- ・ジム機器やその他備品は、大切にご使用ください。

## ■スタジオエリア

- ・安全で効果的なレッスンをを行うため、また、他のお客様のご迷惑になりますので、レッスンの途中参加・途中退場はご遠慮ください。
- ・運動に適切な室内用シューズをご使用ください。
- ・シューズの着脱についてはレッスンによってルールが異なりますので、スタッフの指示に従ってください。
- ・ご本人様分以外の場所取り、順番取りはご遠慮ください。
- ・レッスン参加する際にはスタッフ又はインストラクターの指示に従いご入場ください。
- ・レッスン中は他の方との衝突等をしないよう周りの方へご配慮ください。
- ・マットご利用後は、次に利用される方のために汗をお拭きください。
- ・レッスン以外の個人利用の際は、お客様同士譲り合ってください。

## ■プールエリア

- ・水着以外でのご利用はお断りいたします。
- ・プール入水時には、スイミングキャップを必ず着用してください。
- ・水質保持のため、ご利用の際は必ずシャワーを浴びて汗、メイク、整髪料をよく落としてください。
- ・危険ですので時計、ピアス、指輪などのアクセサリ類は外してご利用ください。
- ・メガネは顔を水につけない場合のみご使用いただけます。メガネを使用する際は、落下防止のためにメガネバンドをご着用ください。
- ・スイミングプールは泳ぐ・歩く・レッスンなど、コースが分かれておりますのでご自身にあったコースをご利用ください。
- ・混雑時は、周りの方へのご配慮をお願いします。
- ・プール内での大きな声での私語・会話はお控えください。
- ・コース内は右側通行です。
- ・飛び込み、潜水は禁止です（レッスン中を除く）。
- ・フリー遊泳時のパドル・フィン・シュノーケルの使用はお断りしております。
- ・安全で効果的なレッスンをを行うため、また、他のお客様のご迷惑になりますので、レッスンの途中参加・途中退場はご遠慮ください。
- ・プールサイドへはタオルをお持ちください。更衣室へお戻りの際は、身体の水気を十分にお拭き取りください。

#### ■ロッカールームエリア

- ・ロッカールーム内は、素足（または靴下）でご利用ください。
- ・ロッカーはお一人様一箇所で使用をお願いいたします。  
（放置されたお荷物は撤去いたします）
- ・共用物（洗面、椅子、ドライヤー等）は、譲り合ってご利用ください。
- ・飲食は固くお断りいたします。
- ・大きな声での会話は他のお客様の迷惑になりますのでお控えください。
- ・設置してある機器（ドライヤー等）は丁寧に请使用ください。
- ・携帯電話、スマホ等の使用はご遠慮ください。
- ・キャスター付のお荷物は、衛生上、キャスターが床につかないようお持ちください。

#### ■浴室エリア

- ・浴室からロッカールームへ移動される際には、身体の水気を十分にお拭き取りください。
- ・かけ湯をしてからご利用ください。
- ・シャワー、カラン、脱衣棚などは譲り合ってご利用いただき、場所取りはご遠慮ください。
- ・大きな声での会話は他のお客様の迷惑になりますのでお控えください。
- ・浴槽内にタオル等を持ち込まないでください。
- ・混雑時、長時間のご利用はご遠慮ください。
- ・浴室は水着を脱いでご利用ください。
- ・浴室内での履き物のご使用はご遠慮ください。
- ・浴室内での洗濯はお断りいたします。
- ・危険防止のため、ガラス容器の持ち込みはお断りいたします。
- ・塩、オイル、毛染め、美顔器、健康機器類の持ち込みはお断りいたします。
- ・水質保持のため、浴槽内での歯磨き・パックなどはお断りいたします。
- ・カミソリは安全カミソリ（Ｔ字）のみご使用いただけますが、放置しないよう取り扱いには十分ご注意ください。
- ・浴室（館内全て）での毛染めは禁止です。
- ・脱水機は水着、キャップ、スイムタオル専用です。以外の物は故障の原因となりますのでご遠慮ください。

#### ■ジャグジー・採暖室エリア

- ・水着を着用してご利用ください。
- ・ストレッチ等の運動や横になるといった迷惑行為はご遠慮ください。
- ・リラクセスできるように、お静かにお願いします。

皆様にお互い気持ちよくご利用いただけますようご理解ご協力をお願いいたします。