



# 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・ギャラリー、エントランスでご利用ください。
- \*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。
- \*アメやガムを食べながらのトレーニングはご遠慮ください。
- \*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り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。
- \*次のプログラムを待たれる場合は、らせん階段沿いに1列になりお待ちください。

## ●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。
- \*ロッカールーム内は、履物をご遠慮ください。
- \*ロッカー内でのお食事はご遠慮ください。  
(1階ラウンジをご利用ください)
- \*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。  
(髪や衣類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。

## ●リラクゼーションエリア 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15分が目安となっております。譲り合ってご利用ください。