

# ルネサンス国立クラブご利用案内

## スポーツ エリア 利用時間

- ・ジムエリアご利用時間
  - 【通常営業時間】 月～木 10:00～23:00
  - 土 10:00～21:00
  - 日・祝 10:00～20:00
  - 【セルフ営業時間】 月～水 23:00～翌10:00
  - 土 8:00～10:00
  - 土 21:00～翌10:00
  - 日・祝 20:00～翌10:00
- ※木曜23:00～土曜8:00は休館となっております。
- ※セルフ利用時間のご利用には別途契約が必要となります。詳しくはお問い合わせください。
- ・プールエリアご利用時間
  - 通常営業時間終了30分前まで利用可能です。

## スタジオ 利用ルール

- ・プログラムの途中入退場はお断りしております。お時間に間に合うよう、ご入場下さい。また、体調不良の際は、インストラクターにお申し出ください。
- ・定員制のプログラムは、開始1時間前よりジムエリアで札を配布いたします。
- ・温・ホットプログラムにご参加の方は、バスタオル1枚と500ml以上のお飲物をご用意ください。

## プール利用 ルール

- ・プールご利用の前には全身にシャワーを浴び、化粧品・整髪料等は洗い流してください。
- ・プールご利用の前には、シャワーでお身体を洗い流してからご利用ください。水に頭・顔をつけない、潜らない場合のプールのご利用の際は、スイミングキャップの着用と、お化粧品・整髪料の洗い流しは不要です。
  - 例) 水中ウォーキングのみのご利用、アクアビクスなどのプログラム
  - 髪の毛の長い方は、髪が水につかないように結んでご利用ください。
- ・プールご利用の前には、シャワーでお身体を洗い流してからご利用ください。水に頭・顔をつけない、潜らない プールのご利用の際は、スイミングキャップの着用と、お化粧品・整髪料の洗い流しは不要です。
  - 例) 水中ウォーキングのみのご利用、アクアビクスなどのプログラム
  - 髪の毛の長い方は、髪が水につかないように結んでご利用ください。
- ・プールご利用の前には、シャワーでお身体を洗い流してからご利用ください。水に頭・顔をつけない、潜らない プールのご利用の際は、スイミングキャップの着用と、お化粧品・整髪料の洗い流しは不要です。
  - 例) 水中ウォーキングのみのご利用、アクアビクスなどのプログラム
  - 髪の毛の長い方は、髪が水につかないように結んでご利用ください。

## シューズ

- ・トレーニングに適したシューズをご着用ください。
- ※スタジオレッスンにご参加される際には、室内用シューズをご着用ください。

## 携帯電話 使用ルール

- ・携帯電話(スマートフォン)での通話・メール操作は、1階と2階ラウンジスペースをご利用下さい。
- ・ロッカー内での携帯電話(スマートフォン)の使用(メール操作含む)はご遠慮いただいております。
- ・スポーツエリアでの、通話はお控え下さい。

## 各種 お手続きの 受付時間

- ・各種手続きの受付は、通常営業時間終了の1時間前までとなります。
- ・入会・見学の受付は、【月～木】11:00～21:00【土】11:00～19:00【日・祝】11:00～18:00となります。
- ・ショップの営業は通常営業終了時間の1時間前までとなります。

## 電話 受付時間

- お電話でのお問い合わせ受付時間は、以下の通りです。
- 平日 10:00～23:00
- 土曜 10:00～21:00
- 日曜・祝日 10:00～20:00