

ジム会員 利用諸注意

安全で快適に楽しくジムエリアをご利用いただくため、下記の注意事項をご参照ください。

【健康状態】

ご利用にあたり、特に以下のような項目に当てはまる方で、ご不安な場合は事前に医師にご相談ください。

- ☐ 高血圧症の方
- ☐ 心臓病（狭心症・心筋梗塞など）の方
- ☐ 習慣的に喫煙される方
- ☐ コレステロール値が高い方
- ☐ その他、運動をするにあたって懸念のある方

上記の事由以外に、運動中に気分が悪くなったり、めまいや吐き気、痛み、動悸や息切れなど身体に異常を感じた場合には、直ちに運動を中止し、休憩してください。

必要に応じて、お気軽にスタッフまでお声がけ頂くか、スタッフ不在の場合はお近くの緊急用ボタンあるいはペンダント型緊急用ボタンをお持ち頂き、押してください。

【共通注意事項】

- ☐ 更衣室内およびシャワー室内は土足厳禁となっております。更衣室内にお手洗いがある場合、ご利用の際には備え付けのスリッパをご利用ください。
- ☐ クラブによって、建物やビル内の共有部のお手洗いのご利用が可能です。ご利用の際には、必ずスタッフあるいはクラブの案内に従ってください。
- ☐ クラブをご利用の際、会員規約第15条に従って、写真および動画の撮影はご遠慮ください。

ただし、クラブの定める撮影可能エリア内に限り、他のご利用者様にご迷惑のかからない範囲であれば、ご自由にお撮りください。

- ☐ アクセサリー・トレイやホルダー以外の場所に、飲み物などの液体状のものを置かないでください。

アクセサリー・トレイやホルダーに置く場合は、蓋付きの容器をご利用ください。

- ☐ 靴はゴム底のもの、または滑りにくい底のものをご着用ください。

かかとの高い靴や革靴の靴、またはスパイクシューズでの運動はお控えください。

また、使用前に、靴底に石などが溜まっていないかご確認ください。

ベルトやペダルの表面を破損する原因となることがございます。

- ☐ 服装はゆとりがあり、動きやすいものを着用し、靴ひもやタオルなどが可動部品に触れないよう十分に注意してください。

回転部分に引き込まれ、思わぬ怪我や事故の原因となることがございます。

ジム会員 利用諸注意

また、動きの妨げになる大振りなアクセサリーや装飾品等の着用もご遠慮ください。

- ☐ 裸足で製品をご利用になるのは危険ですので、おやめください。
- ☐ 操作中に製品の内部や下に手を入れたり、横向きに倒したりしないでください。
- ☐ タニタの体組成計をご使用の際、土足はご遠慮ください。
- ☐ クラブ内に滞在されている間は、シャワー室のご利用中を除き、必ずマスクをご着用ください。
- ☐ クラブ内においてお手の触れる部分、特にマシンやフリーウェイトの器具をご使用後は、お近くのアルコール用品等を使用しての消毒をお願いいたします。

【各マシンの利用注意事項】

☐ 全マシン共通：

- ・ Unity-Self(キオスク)へのチェックインは、お一人ずつ、順番をお願いいたします。
- ・ 乗り降りをする際は、十分注意してください。
マシンによってはハンドルバーがございますので、必要な場合はご使用ください。
- ・ 各マシンに対して後ろ向きでのご使用は、危険ですのでお控えください。
一部特定トレッドミルの使用において、別途ご案内があった場合を除きます。
- ・ モーターカバーなどのカバー上に立ったり、強く踏み付けたりしないでください。
- ・ その他、クラブスタッフが危険と判断したご利用方法に関して、随時お声がけいたします。
その際は、スタッフの指示に従ってください。

☐ トレッドミル：

- ・ 安定性を得るため、ハンドレールをもっても構いませんが、常用はしないでください。
- ・ ランニングベルトの作動中は、危険ですのでトレッドミルへの乗り降りは絶対にしないでください。
- ・ 安定性を望まれる方は、ハンドレールやグリップをご使用ください。

☐ クロストレーナー：

- ・ ご利用中は、必ず可動ハンドルをしっかりと握ってください。
- ・ ペダルカバーやモーターカバー上に立ったり、座ったりしないようにしてください。

【バイオサーキットの利用注意事項】

- ☐ Unity-Self(キオスク)へのチェックインは、お一人ずつ、順番をお願いいたします。
- ☐ バイオサーキットのご利用は、最大 6 名様となります。チェックインされるタイミングですでに 6 名様ご利用中の場合は、順番にお待ちください。

ジム会員 利用諸注意

【フリーウェイトの利用注意事項】

- ☐ 会員様の体調や、身体の具合にあったウェイトを、無理のない範囲でご利用ください。
- ☐ 床に叩きつけるように、ウェイトを降ろさないでください。