目　　次

●フロント・ロビーでのご注意 ---------- 2

●ロッカー・パウダールーム・リラクゼーションスペースでのマナーについて ------- 4

●スタジオ・トレーニングルームでのマナーについて ---------- 6

●プールでのマナーについて ---------- 8

●浴室・サウナのご利用について ---------- 10

●駐車場・駐輪場・その他の注意事項 ---------- 12



はじめに

この度は、ガルフスポーツクラブへご入会ありがとうございます。

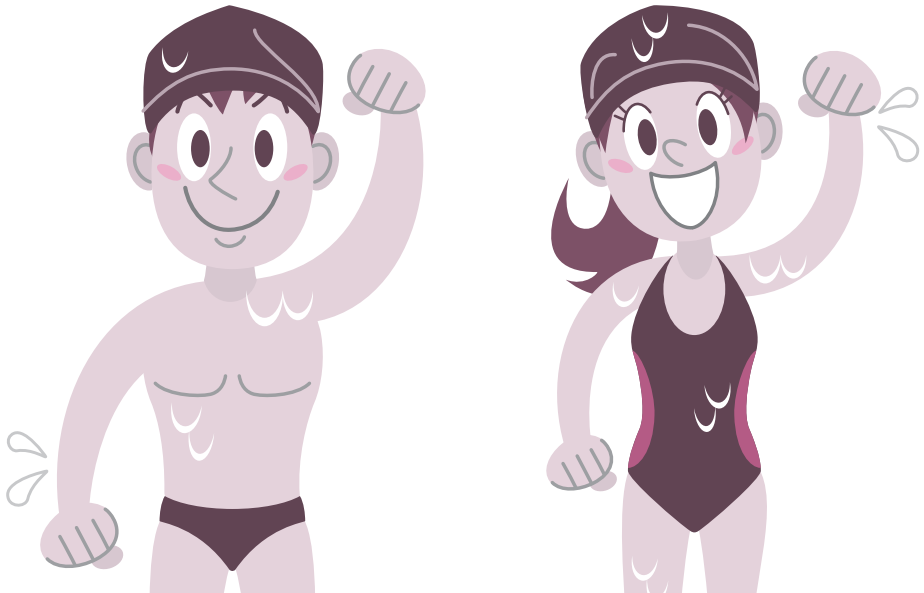
ガルフスポーツクラブでは、

常に会員の皆様に気持ち良く施設をご利用していただくために

マナーについてのご提案をさせていただきます。

当施設をご利用する前に必ずご一読いただき、ご理解とご協力をお願いいたします。

さぁ、「楽しい」をガルフと一緒に！



フロント・ロビーでのご注意



こんにちは！
わからないことや気になることは、フロントスタッフまでお気軽にお申し付けください！

皆様に気持ちよくご利用していただくため、
次のご協力をお願いしております。



1 営業開始時間は、混雑が予想されます

スムーズにご案内させていただくため、来館された順番での手続きにご協力をお願いいたします。

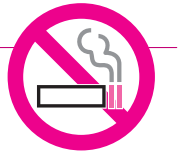


2 施設をご利用いただく前に

フロントにて入館手続きを行ってください。
その際、会員カードをフロントにご提示ください。

3 館内は全館禁煙です

喫煙される方は、灰皿の設置されている場所での喫煙にご協力ください。



4 ウェアやシューズの販売・購入

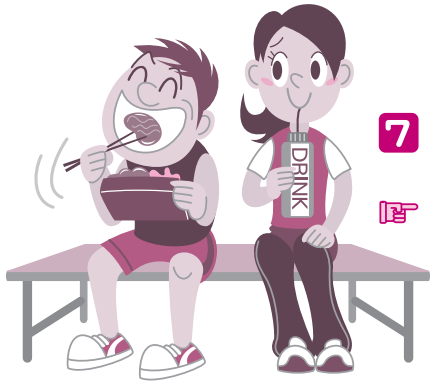
各種スポーツ用品を販売しております。フロントまでお気軽にお申し付けください。

5 契約ロッカーの使用

いつも使用するウェアやシューズ等の持ち物は、個人ロッカーに入れておくと便利です。有料の契約ロッカーをご用意しておりますので、ご希望の方はフロントにてお申し込みください。

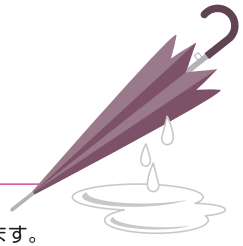
6 ご利用時間の厳守

会員様のコースにより、ご利用時間が異なります。お時間を確認の上ご利用ください。
※定められた時間外の利用につきましては有料となります。退館時に精算をお願いします。
また、受付時間は営業終了時間の30分前までとなります。



7 お食事は定められた場所でお願いします。

施設によって定められた場所がございますのでスタッフにお尋ねください。



8 傘立てをご利用ください

正面玄関に傘立てを備え付けております。濡れた傘による床滑り・転倒を防止するため、雨天時は傘立てのご利用をお願いしております。



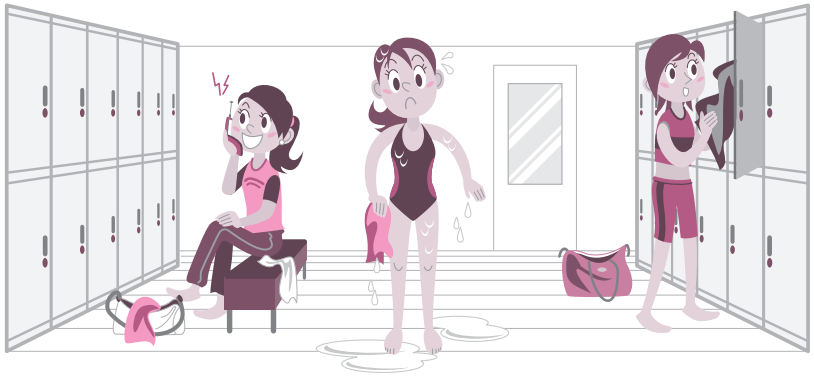
9 靴の管理は各自で行ってください

靴を脱いだままにされますと、紛失や他の会員様への通行の妨げになります。
靴は所定の場所にお入れください。
履き間違いにご注意ください。

ロッカー・パウダールーム・リラクゼーション スペースでのマナーについて

皆さまが着替える場所です。
きれいにご利用くださいますようお願いします。





1 履物は脱いでお入りください

履物は所定の場所へ入れてください。

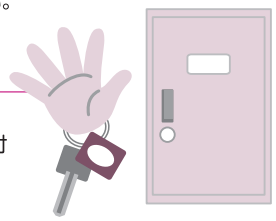
2 携帯電話のご使用はお控えください

大声での通話はもちろんのこと、カメラ付き携帯電話・テレビ付き携帯電話のご使用はプライバシーの点から、他の会員様へのご迷惑となります。ご協力をお願いします。

3 水気を拭いてから利用しましょう

濡れたままだと床が滑りやすくなります。転倒事故防止のため、
プール・浴室・サウナをご利用後は、水気をよく拭いてください。

4 お荷物はロッカーをご利用ください



盗難防止のため、お荷物はロッカーへお入れください。
また、ロッカーを離れる際は必ず施錠してカードキーは身に付けてください。
※盗難につきまして、当施設は責任を負いかねます。
※ロッカーの使用はお一人一つでお願いします。
※ロッカーの上に靴や荷物を置かないで下さい。
※お帰りの際に、フロントにて会員カードの提示をお願いします。



ココロからリラックスするために、会員の皆様
ひとり一人が心がけたいマナーです。

5 マッサージチェアのご使用について。

マッサージチェアは有料でご利用いただけます。多くの方が利用しますので、1回のご利用が終了しましたら、次の方に交代してください。
また、マッサージチェアを作動させない方のご利用はご遠慮ください。
身体の水気はよく拭いてからご利用ください。（一部施設除く）





6 荷物を広げる・長時間の談話

限られたスペースのため、荷物を広げての着替えや長時間の談話、荷物を置いてチェアを確保することは、他の会員様へのご迷惑となります。譲り合ってご利用下さい。

7 忘れ物の確認

ロッカーを出る際は、忘れ物がないか荷物の確認を行いましょう。
忘れ物の保管は1ヶ月となります。

8 お食事は×

ロッカー・パウダールーム・リラクゼーションスペース内でのお食事はご遠慮ください。

スタジオ・トレーニングルームでのマナーに ついて



豊富なプログラムをご用意しています！
楽しくカラダを動かしましょう！



1 運動に適した服装

運動に適した服装でご参加ください。また、転倒防止・捻挫防止のため、トレーニングシューズの靴紐はしっかり結びましょう。

2 レッスン中の入退場はご遠慮ください

レッスン開始5分前には入場してください。また、レッスン開始後15分以降の入場はご遠慮ください。レッスンの途中で抜けてしまうと、クールダウンがないままトレーニングを終了することになり、体が疲れてしまいます。できる限り、最後までレッスンをお受けください。
（ご気分が悪くなった場合の退場は除きます。）

3 タオル・お飲み物をお持ちください

汗ふき用タオルと、水分補給のため、ペットボトル・水筒などキャップのついたお飲み物をご持参ください。





マシンの使用法やトレーニングについての質問など、インストラクターまでお気軽にお声かけください。

4 マシンについた汗はふき取りましょう

次の方が気持ちよく使用できるよう、マシン使用後は備え付けのタオルで汗をふき取りましょう。

5 マシンは優しく扱いましょう

急におもりを落としたり激しく動かしたりすると、故障やケガの原因となります。また、使用後は次の方のためにウェイト量を一番軽いウェイトにあわせてください。ダンベル等の用具は元の位置に戻しましょう。





6 譲り合って使用しましょう

ランニングマシンやバイクは使用制限時間を設けています。混雑時には使用時間を早める場合もございますので、ご協力をお願いします。



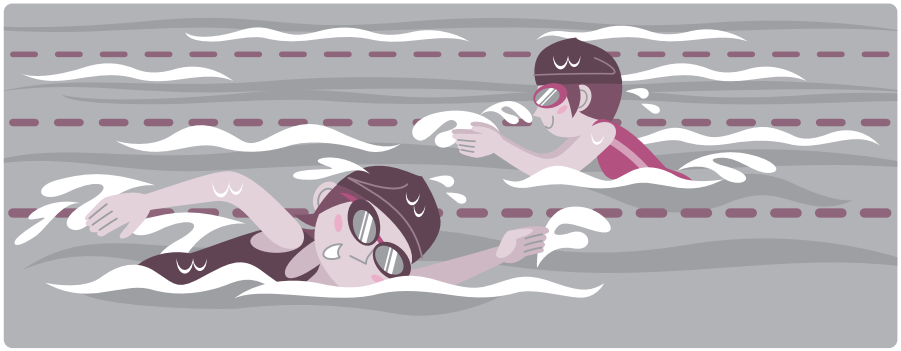
7 トレーニング中の休憩

水分補給等の休憩を取りたい場合は、マシンを一旦止め、降りてからお願いします。マシンに座ったままでの休憩はご遠慮ください。
また、こまめな水分補給をお勧めします。

プールでのマナーについて



自分に合ったプログラムで、
泳ぐ楽しさを体感してください！



1 入水前はシャワーを浴びましょう

多くの方がご利用になるプールです。衛生面のため、
お化粧や整髪料は落としましょう。
また、トイレ使用後もシャワーを浴びましょう。





2 貴金属類は外しましょう

安全面のため、アクセサリー（時計・ピアス・指輪）や
メガネ等の貴金属類は外しましょう。

3 水着・スイムキャップの着用

競泳用水着をご着用ください。また、スイムキャップは必ずご着用ください。

4 飛び込み・潜水の禁止

専任コーチによるレッスンを除き、飛び込み・潜水・プールサイドを走る等の危険行為は禁止しています。

5 プール内での立ち話や休憩はご遠慮ください

泳いでいる方の妨げになりますので、事故防止のためにも、プール内での立ち話や休憩はご遠慮ください。



6 アクアリラクゼーションスペース・アトラクションプールでの注意

男女兼用となりますので、水着・スイムキャップをご着用ください。同じ場所を長い時間独占せず、譲り合って利用しましょう。また、タオルをプールに入れたり、洗濯したりしないでください。

7 安全に泳ぎましょう。

前の方と距離をとって泳ぎましょう。また、右側遊泳にご協力ください。

浴室・サウナのご利用について



ゆっくり・楽しく過ごすために、
マナーを守って利用しましょう！

1 水着を脱いでご利用ください

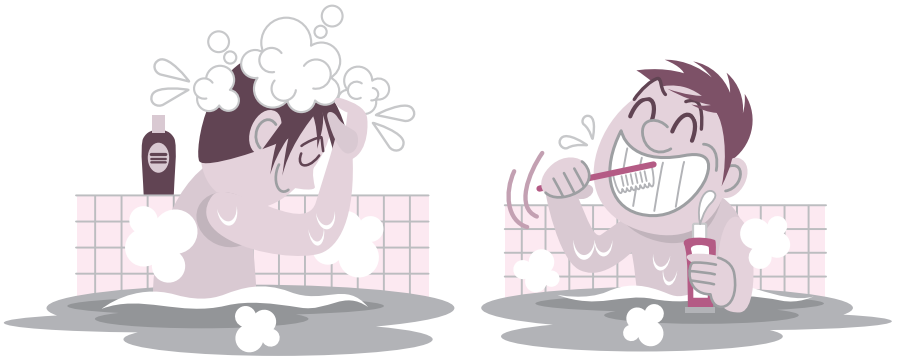
脱衣所で水着を脱いでご利用ください。

2 浴槽に入る前にしっかり身体を洗いましょう

お化粧や整髪料、汗などをしっかり洗い流してから、気持ちよく湯船にお入りください。

3 浴槽での禁止事項

洗顔・洗髪・歯磨き・髭剃り・潜水・顔パック・タオルの使用・衣類等の洗濯はご遠慮ください。

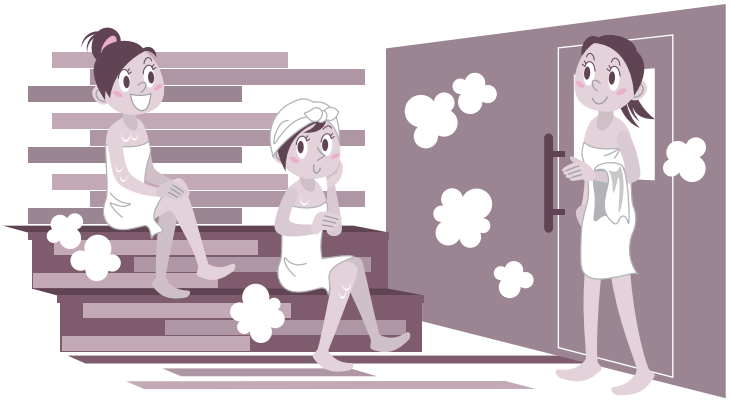


4 シャワーブースでの注意

後ろの方に水がかからないようご注意ください。使用後は、次の方のために水できれいに洗い流してください。染髪や、荷物を置いての場所取りはご遠慮ください。

サウナで汗を流せば、気分爽快！
体調に合わせて水分補給も忘れずに！





5 静かに利用しましょう

浴室・サウナはリラックスしている方が大勢いらっしゃいます。大声での談笑はご遠慮ください。

6 サウナご利用の注意

サウナ内の熱で熱くなり、ヤケドをする恐れがありますので、貴金属及び水着は脱いでご利用ください。また、衣類等を乾かさないでください。サウナ室内での飲食は禁止です。

7 ミストサウナご利用の注意

男女兼用となっていますので、水着着用の上ご利用ください。使用後は、次の人のためにベンチを水で流しましょう。
（一部施設除く）



8 脱水症状の予防

サウナ・ミストサウナをご利用の際は、こまめに水分補給を行ってください。(10～15分おきが目安)

駐車場・駐輪場・その他の注意事項



行きも帰りも、安全運転でお願いします！



4 案内表示に従いましょう

駐車場内では案内表示に従い、安全な速度で運転しましょう。



2 駐車・駐輪について

歩行に支障がある方、歩行が困難な方の為の駐車スペースをご用意しております。ご理解とご配慮をお願いいたします。

専用駐車場・駐輪場以外の駐車は、近隣の方々への迷惑となりますので、ご遠慮ください。

ご利用時以外の駐車・駐輪はご遠慮ください。

3 その他の注意事項



酒気を帯びた方・ファッションタトゥー（刺青）をされている方・ペット連れの方・伝染病疾患の方、その他、当施設が不適当と認めた方の入館・利用はお断りしております。血圧が高い日や体調の優れない日はご利用を控えてください。不明な場合はスタッフへお声かけください。

楽しいスポーツライフのために

健康のため、ダイエット、ストレス解消。
当館を利用される方は、それぞれの目的を持って、イキイキと
トレーニングをされています。しかし、いい汗をかいたのに、
目に余るマナーがあればせっかくの爽快感も台無しになってしまいます。
皆さまが気持ちよく 利用できる施設であるために、守っていただきたい「マナー」。
それは、ちょっとした心配りからできることです。
ひとり一人の楽しいスポーツライフのために、ご協力をお願いいたします。

