

# 東急スポーツオアシス 本駒込

TOKYU SPORTS  
OASIS

# TOKYU SPORTS OASIS 本駒込店

## ご利用のご案内

- 会員規約の時間外利用の場合は、別途 1,650 円(税込)をお支払いただきます。(レンタルオプションをご利用の方は、在籍店のみ時間外利用においてもレンタル付きとなります)

### 施設の利用について

会員の皆様に、安全に気持ち良くご利用いただくため、下記の注意とマナーをお守りください。尚、ご不明な点がございましたら、ご遠慮なくスタッフにお尋ねください。

#### 館内

- 健康を目的とした施設ですので、全館禁煙です。
- 酒気を帯びての施設利用はお断りいたします。
- 貴重品はお持ちにならない様お願いいたします。万が一、貴重品をお持ちになった場合は、フロント前に設置しております専用ロッカー（無料）をご利用ください。  
※館内における盗難・紛失につきましては一切責任を負いかねますのであらかじめご了承ください。
- 更衣室ロッカー・傘立て・コート掛けの鍵を紛失された場合、再発行料 3,300 円（税込）をお支払いただきますので、あらかじめご了承ください。
- 一時外出をされる場合はロッカーキーをフロントにてお預かりいたします。2 時間以内にお戻りください。
- お客様のお呼び出しは、お受けいたしかねますのであらかじめご了承ください。
- 館内での忘れ物は、2 週間保管後、お引取りがない場合は処分いたします。
- 携帯電話での通話は 1 F ラウンジにてお願いいたします。
- ロッカールームではマナーモードに設定し、通話・メール・カメラなどの一切の操作をお断りいたします。
- 館内での許可のない撮影・録音は全面禁止です。
- モバイル端末をスタジオへ持ち込む場合は、マナーモード設定をお願いいたします。
- 2 F マシンエリアでは、スマートフォンで音楽を聴く・メール操作はご利用できます。
- 浴室・プールエリアへのモバイル端末の持ち込みはお断りいたします。

#### レンタル

- レンタル品ご希望の方は券売機にてチケットをご購入いただき、フロントにお出しください。その後レンタル棚よりお取りください。
- タオル（大・小のセット）・Tシャツ・ハーフパンツ・シューズ・水着・スイムキャップをご用意しております。  
《料金》1点 300円(税込)※大タオル 210 円、小タオル 100 円の個別レンタルもごございます。  
※レンタルシューズご利用の際は、必ずソックスをご着用ください。

#### ロッカールーム

- ロッカーから離れる際は必ず施錠し、ロッカーキーは必ずご携帯ください。  
※館内における盗難・紛失につきましては一切責任を負いかねますのであらかじめご了承ください。
- シューズは脱いでご利用ください。裸足か靴下の状態でご利用ください。  
盗難防止及び衛生のため、シューズはロッカー内にお入れください。  
(ロッカー出入口や床に置いたままにしないでください)
- 携帯電話を含むモバイル端末は、全ての操作をお断りしております。
- 衛生上、お食事はおやめください。

### <ロッカールームで守っていただきたいマナー>

※浴室・プール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。

※浴室・パウダールームは譲り合ってください。

※備え付けのドライヤーのご使用は、頭部ヘアのみのご利用でお願いいたします。

## 浴室&サウナ

### <脱衣所>

■貴重品はお持ちにならないようお願いいたします。

■設置している脱水機は水着専用です。※下着・タオル等の脱水はおやめください。

### <浴室>

■浴室内では下記の行為をお断りしております。

- ・衣類・水着の洗濯
- ・毛染め（カラーリングシャンプー、カラーリングトリートメント含め）
- ・塩などのご利用
- ・食事
- ・垢すり
- ・読書

■浴室内の水着でのご移動についてお守りください。

- ・個室シャワーブースまでは可
- ・浴槽、サウナ内、カランプースは不可

■浴槽に入る前の掛け湯（シャワー）に、ご協力ください。

■浴槽に入る前に、お化粧を落としてください。

■浴槽内に、タオルをつけないようにお願いします。

■周りの方へご迷惑にならないよう、髪を束ねてのご入浴にご協力ください。

■退出時は、よくお体をお拭きください。（転倒防止のため）

■浴室、シャワーブース、パウダールームは譲り合ってください。

■カランに荷物を放置せず専用棚やフックに移動してください。

※脱衣所、浴槽、シャワーブース、パウダールーム含む

■水風呂【男性のみ】は譲り合ってください。

### <サウナ>【男性ドライ 女性アロマスチーム】

■サウナ内では下記の行為をお断りしております。

- ・タオル以外の持ち物（雑誌・塩・ローション・オイルなど）の持込み
- ・寝転がってのご利用・ストレッチ等の行為
- ・水着でのご利用

■会話は周りの方へご配慮くださいますようお願いいたします。

■水分補給をこまめに行ってください。

■ドライサウナ【男性】ご利用後は、備え付けのタオルで座位部分についた汗をお拭き取りくださいますようお願いいたします。

■アロマスチーム【女性】ご利用後は、備え付けのおけで座位部分を水で洗い流してくださいますようお願いいたします。

■サウナマットご利用後は、汗を水で洗い流して、元の位置にお戻しください。

■サウナご利用後は、身体を洗い流してください。

## フィットネスセンター

■トレーニングに適した服装・室内専用シューズでご利用ください。

※シューズ：安全のため、足を覆っているものをご利用ください。

■けが防止のため、十分にウォーミングアップを行ってください。

■フィットネスセンター内では初めての方を対象に『1st サポート』を実施しております。ご予約の上ご参加ください。

■携帯電話での通話はお断りしております。

- 水分補給はこまめに行ってください。（飲み物はペットボトルなどフタのついている容器をご用意ください。）
  - フィットネスセンターやスタジオへ移動する際は、裸足、靴下での歩行はおやめください。
  - 男女ロッカー前に館内移動用のスリッパをご用意しております。
    - ※スリッパでのレッスン参加はできません。予めご了承ください。
- ＜フィットネスセンターで守っていただきたいマナー＞
- ※ご利用後のダンベルなどの器具は、次に利用される方のために元の位置にお戻しください。
  - ※トレーニングマシンのご利用後は、次に利用される方のために必ずマシンについた汗をお拭きください。（専用タオルを常備しております。）
  - ※スタッフによる補助は行っておりません。予めご了承ください。

#### ～マシンのご利用について～

- ・マシントレーニングで休憩をされる際、お待ちの方がいる場合はマシンから離れ次の方にお譲りください。
- ※ 混雑時にはスタッフがお声かけいたします。

#### ～フリーウエイトエリアのご利用について～

- ・各器具のご利用は最大 20 分まででございます。利用ボードを確認のうえ、利用時間をご記入ください。
- ・ベンチプレスは必ずストッパーと安全バーを設置してください。

#### ～コンディショニングエリアご利用について～

- ・コンディショニングエリアでのダンベルのご利用はできませんので、フリーウエイトエリアでのご利用をお願いいたします。

#### ～ランニングマシンのご利用について～

- ・ランニングマシン利用ボードをご確認のうえ、ご利用時間をご記入ください。
- ※ 連続使用は最大 60 分までです。
- ※ 有酸素マシン用のイヤホンはご自身でご用意ください。

## スタジオ

- 安全で効果的にご利用いただくために、レッスン途中の入退場はお断りいたします。
- スタジオ内には冷水機がございませんので、スタジオ内に水分補給のできるペットボトル等をお持ちください。
- 全てのレッスンが予約制を設けております。予約にはオアシスリザーブのご登録が必要となります。登録・予約方法等につきましては、スタッフまでお問い合わせください。
- スタジオを貸切って（スタジオ 2）のご利用については、1 時間 1,100 円（税込）いただきます。詳しくはスタッフにお尋ねください。デッキ・空調・器具・カーテンを閉めてのご利用はできません。

#### ＜スタジオで守っていただきたいマナー＞

- ※次に利用される方のために、レッスン終了後は、ご使用のストレッチマットをお拭きください。
- ※荷物等での場所取りや他の会員様のご迷惑となるような場所取りはおやめください。
- ※次のレッスンに続けて参加する場合でも、レッスン終了毎に一旦スタジオからご退出ください。
  - スタッフによる清掃終了後、ご入場いただけます。
- ※モバイル端末を持ち込む場合は、マナーモード設定をお願いいたします。
- ※スタジオレッスン空き時間（スタジオ2）のご利用については、譲り合ってご利用ください。
  - ・デッキ・空調・器具・カーテンを閉めてのご利用はできません。
  - ・レッスン開始 30 分前までご利用いただけます。

## プール

- プールご利用時には、必ずプールサイドへタオルをお持ちいただき、ロッカールームへ移動される際は身体の水気を十分にお拭き取りください。
- フリー遊泳でございますが各種レッスン（アクアビクス・スイムレッスン等）がある場合はコース制限をさせていただく場合がございますので予めご了承ください。
- アクアビクスなどの一部のプールプログラムには定員制を設けております。参加・予約方法等につきましては、スタッフまでお問い合わせください。
- ご利用の目的に応じたコース分けを行っております。（歩くコース、ゆっくり長く泳ぐコースなど）
- ご利用中、気分がすぐれない方は速やかにスタッフまでお知らせください。
- 安全のため、伝染性疾患・心臓病・てんかんの方のご利用はお断りいたします。
- ゴーグルのレンタルはございませんので、必要な方はご用意ください。
- 器具のご使用について、下記内容をお守りください。
  - ※ご使用不可
    - ・フィン
    - ・パドル
  - ※ご使用可
    - ・ブルブイ ※全コース可
    - ・ミット ※レッスン時のみ貸し出し可、レッスン時以外はお自身のものをご用意ください。
    - ・アクアシューズ ※プールサイド・歩行者優先コース・アクアレッスンのみ使用可能でございます。
- ご利用前には必ずプールサイドで頭からシャワーを浴び、整髪料・化粧品等は洗い流してからご利用ください。
- アクセサリー（シリコン製除く）・ピアス・指輪（結婚指輪除く）・腕時計はすべておはずしてください。
- **スイミングキャップは必ず着用していただくようお願いいたします。**
- ウェアラブル端末をご利用の方は専用のシリコンバンドを着用してください。（フロントにて販売しております）
- モバイル端末（携帯電話など）の持込みはできません。
- 追い越しについては、可能なレーンに限り行えます。ターンをされる際、譲り合いをお願いいたします。
- 遊泳中は右側通行をお守りください。飛込みは禁止しております。

### <プールで守っていただきたいマナー>

※衛生上の理由によりプールエリアでのお食事はできません。

※ビンなどのガラス容器や缶類などのふたのない容器での飲み物の持込みはおやめください。

※他の会員様のご迷惑となりますので、コース内で立ち止まっての会話はおやめください。

※コース内で休憩をされる場合、壁を背にしてコースロープ左側に寄り、他の方にご迷惑にならないよう、ご配慮をお願いいたします。

※爪の長いお客様は他の方との接触にお気をつけください。

## 会員様以外のご利用について

### ビジターについて

- 会員様同伴にて、5名様までビジターとしてご利用いただけます。
- ビジターお1人様につき、3,300円（税込）でご利用いただけます。

## プライベートロッカー（個人契約ロッカー）のご案内

東急スポーツオアシス本駒込店では会員様のお化粧品・シューズ等の収納用としてご利用いただける月間契約のプライベートロッカーをご用意しております。

毎回のお荷物が少なくなれば、より気軽にフィットネスライフをお楽しみいただけます。ぜひこの機会にプライベートロッカーをご契約ください。

### プライベートロッカーの料金

1,100円（税込）／月・・・シューズやお化粧品などの小物が収納できます。

### お申し込み方法

1. お申し込みご希望の方はフロントまでお越しください。
2. 申し込み用紙に必要事項をご記入の上、料金を添えてお申し込みください。

※ロッカーの数には限りがございますので、ご希望のロッカーをご用意できない場合がございます。その場合はキャンセル待ちをしていただき、空き次第、当クラブよりご連絡いたします。

### 契約料のお支払い方法

※会費と同様、毎月自動更新となります。毎月会費と合わせてロッカー料金も自動振替いたします。

※ご解約のお手続きがなければ、自動更新となりますのでご注意ください。

### ご注意

※汗などで濡れたままの衣類等の収納はおやめください。

※点検などのため、ロッカーを開けさせていただく場合がございますのでご了承ください。

※ご契約期間を超えお荷物のお引取りがない場合は、日数に応じて保管料金をお支払いいただきます。

また、1ヶ月経過してもお引取りがなければ、ご本人様の意思を確認することなく処分いたしますのでご了承ください。

## 駐輪場・駐車場のご案内

### <自転車でお越しの会員様へ>

駐輪場のご利用については、文京グリーンコート内駐輪場スペースをご利用ください。

※駐輪場内における盗難・紛失につきましては一切責任を負いかねますのであらかじめご了承ください。

※文京グリーンコート内では自転車走行を禁止されております。

### <自動車でお越しの会員様へ>

駐車場のご利用については、文京グリーンコート地下2階駐車場をご利用ください。（6：45～23：00）

スポーツオアシスをご利用中は、2時間220円、もしくは3時間500円にてご利用いただけます。

なお、3時間を超える利用につきましてはご負担いただくようになります。

※駐車場割引券は券売機にて販売しております。チケットをお求めの上、駐車券と一緒にフロントまでお持ちください。

※駐輪場内における盗難・紛失につきましては一切の責任を負いかねますのであらかじめご了承ください。

※高さ2.9m、幅2t車まで入庫可。

### <バイクでお越しの会員様へ>

※バイク専用駐輪スペースをご利用ください。文京グリーンコート内では走行を禁止されております。