

スポーツオアシス24Plusは、通常営業終了後から翌通常営業開始までの時間帯に、お好きな時間に会員様が自己の責任においてご利用いただけるサービスです。
館内は、防犯カメラによるセキュリティシステムを採用しており、緊急時には非常ボタン等をご利用いただけます。下記の事項をご確認いただき安全面に配慮してご利用ください。

【1】セルフ営業時間の入館・退館

- ・ 24Plusご利用時には、ICバンドまたはセキュリティカードを必ずご携帯ください。
入館、退館の際には、施設出入口に設置された入館システムリーダーにかざすことにより扉が開錠されます。
ICバンドまたはセキュリティカードをお忘れになった場合には施設へのご入場、およびご利用はできませんのでご注意ください。
- ・ ICバンド・セキュリティカードを紛失された際は各種手続き時間内に再発行手続きをお願いします。手続き時に所定の再発行手数料をいただきます。
- ・ セルフ営業時間終了後、通常営業時間内にチェックイン・アウトした場合、時間外利用料が必要となる会員種類がございます。

【2】非常時の行動

- ・ 非常時に備え、非常ボタン、非常口をご確認ください。
非常ベル（警報）発報時や火災、地震、停電など避難が必要な場合は、お客様ご自身の責任において避難していただきます。
非常時は慌てず落ち着いて行動してください。

【3】緊急通報

- ・ 24Plusセルフ営業時に、急病や事故による怪我、呼吸や心停止などの症状に見舞われた方がいた場合は、非常ボタンを押し、救急119番の通報にご協力ください。

【4】非常ボタン

- ・ 非常ボタンを設置しております。
運動中に「気分が悪くなった」「ケガをした」「呼吸が苦しい」「身体に違和感がある」などの症状がみられた際には、すぐにご利用を中止し、お近くの非常ボタンを押してください。
また、他のお客様の様子がおかしいと感じられた際にも、同様に非常ボタンでお知らせください。

【5】AED

- ・ 当クラブでは、自動ドアにAED（自動体外式除細動器）を設置しております。
AEDは、突然心停止状態に陥った時、心臓に電気ショックを与え正常な状態に戻す医療機器です。
緊急時にご使用いただけます。

スポーツオアシス十条24Plus 施設ご利用に関する注意事項（2）

安全で快適にご利用いただくにあたり下記の注意事項をご確認ください。

【1】館内ご利用の注意事項

- ・ご利用頂ける範囲はジムエリアのみです。
- ・営業時間終了後、ジムエリアをご利用される際はロッカーのお荷物の移動をお願いします。
- ・セルフ営業時の1階エリア(更衣ロッカー、浴室・サウナ、契約ロッカー)、プール、レンタル用品はご利用いただけません。
- ・営業時間終了までにはレンタル品はご返却ください。
- ・運動に適した服装でご利用ください。伸縮性の高いものを推奨します。
- ・シューズ（室内専用）は運動に適したものでご利用ください。
- ・水分補給は定期的にお取りください。（水素水会員の方は水素水サーバーをご利用頂けます）
- ・飲み物を持ち歩く際は蓋つきの容器をご使用ください。
- ・怪我防止の為、ウォームアップ・クールダウンは充分に行ってください。
- ・フィットネス器具（ダンベル等）をご利用の後は元の位置にお戻しください。
- ・マシンご利用後は備え付けのタオルでマシンをお拭きください。

【2】有酸素マシン

- トレッドミル（ランニングマシン）
 - ・スタートボタンを押し、速度を調節してご利用ください。
 - ・走行中は落下防止の為ベルトの真ん中より前方でご利用ください。
 - ・走行中にマシンから離れる際は一時停止又は停止にベルトが完全停止してから離れてください。
- バイク
 - ・座席設定では必ず膝は伸ばし切らないよう調整してください。
 - ・自家発電になっていますので、ペダルを漕いで電源がついたらスタートボタンを押してください。
- ステアマスター・クロストレーナー
 - ・前方または横のグリップを握ってからペダルに足を乗せてください。
 - ・自家発電になっていますので、ペダルを漕いで電源がついたらスタートボタンを押してください。

【3】ウエイトトレーニング

- レジスタンスマシン
 - ・シート調節の際は身長に合わせた表示を確認の上設定ください。
 - ・マシンを占有せず譲り合ってご利用ください。
 - ・ダンベルなどご利用の際は、床に下ろす際は大きな音をたてないようにご注意ください。
 - ・マシンご利用の際は、大きな音をたてないようにご注意ください。
※近隣居住者のご迷惑となります。予めご了承ください。
- ELマシン
 - ・重さの設定は1から順番に必要な分ボタンを全て押し負荷を掛けてご利用ください。
 - ・イスの調節はありません。
- フリーウエイト
 - ・バーにウエイトをつける際は必ずカラー（止め具）をお付けください。
 - ・ベンチプレス及びスミスマシンご利用の際は、使用台帳に開始時間と終了時間をご記入ください。
 - ・1回のご利用は最大20分となります。
 - ・ダンベルなどをご利用する場合は、床に下ろす際に大きな音をたてないようにご注意ください。
※近隣居住者のご迷惑となります。予めご了承ください。
 - ・安全のためにセーフティーバーを必ずご活用ください。