

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、会員様が自己の責任においてマシンジムエリアを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

- ・当館への入館・退館は、フィットネスカウンター後方の扉のみとなります。江坂店正面入口、右側のガラス扉から入館し、3階24Plus扉よりフィットネスセンターにお入りください。
- ・ご利用の際は、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カードリーダー（扉開錠機械）にICバンドまたはセキュリティカードをかざすことにより扉が開錠されます。
- ・入館カードリーダー（扉開錠機械）エリアには、お一人様ずつご入退館ください。
- ・ICバンドまたはセキュリティカードをお持ちでない場合は、施設への入館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いたします。手続き時に所定の再発行手数料をいただきます。

【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】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。

【4】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。

【5】AED

- ・当クラブでは、館内に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。

スポーツオアシス江坂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】運動時の注意事項

- ・ 利用時は自己の健康状態を把握し、良好な状態をご利用ください。
- ・ 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。
- ・ マシンエリアでは室内専用シューズをご使用ください。
- ・ 身体の安全の為、水分補給は定期的に行ってください。
→ 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）

- ・ ご使用の際は安全のため専用クリップを服の一部にお付けください。
※マシン接続部のマグネットが外れるとマシンが停止するよう設定されています。
- ・ 走行中にマシンから離れる際はポーズ（一時停止）又は停止にしてから離れてください。
- ・ マシン終了の際には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。

【3】ウェイトトレーニング

■レジスタンスマシン

- ・ トレーニング終了時はウェイトをゆっくり降ろしてください。
- ・ 使用後はウェイト調節ピンの位置を戻してください。
- ・ マシンは譲り合ってご利用ください。

■フリーウエイト

- ・ バーにウェイトをつける際は必ずカラー（止め具）をお付けください。
- ・ 補助サービスは行っておりません。
- ・ バー・プレートはフリーウエイトエリアでのみご利用ください。
- ・ 安全のためにセーフティーバーを必ずご活用ください。

【4】セルフ営業に関するご案内

- ・ マシンジムエリアのみご利用ができます。ロッカールームの使用もできません。
- ・ 通常営業時間にロッカールームに収納された荷物は、セルフ営業時間になりましたら取り出しをお願いいたします。
- ・ お荷物はフィットネスカウンター横にご用意しているお荷物カゴに入れていただき、同場所のお荷物置き場をご使用ください。
- ・ 施設内で生じた盗難及び紛失、事故につきましては会社は一切の責任を負いません。
- ・ セルフ営業中の着替えは、3階フィットネスエリアのトイレをご使用ください。
- ・ レンタル品、男女ロッカー内のプライベートロッカーの利用、駐車場等のサービスはございません。

【5】その他ご案内

- ・ 通常営業時間はフロントにてチェックイン・チェックアウトをお願いいたします。
- ・ 24Plus会員様は通常営業時間に1日1回60分の施設利用ができます。60分以内にチェックアウトをお願いいたします。60分を超えると所定の時間外利用料のお支払が必要です。
その他にも、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。
- ・ 他店セルフ営業時間を利用される場合は、営業時間・休館日など、HPにてご確認をお願いします。