

東急スポーツオアシス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、施設エレベーター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施設に入退館できます。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。

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

入会時に非常ボタン、緊急フォン、非常口などをご案内いたします。非常時に備え、非常ボタン、緊急フォン、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、4階エレベーター横に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。

## 東急スポーツオアシス三宮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 4階ジムエリアのみです。
- ・通常営業時間にロッカールームに収納された荷物は、セルフ営業になりましたら取出しをお願い致します。
- ・セルフ営業時のレンタル用品、イヤホンレンタル、プライベートロッカーはご利用頂けません。
- ・お荷物はフィットネスカウンターにご用意しているカゴに入れて頂き、お荷物置き場をご使用ください。
- ・貴重品ボックスはご利用いただけますが、「暗証番号お忘れ」等の対応につきましては、後日対応とさせていただきますので、予めご了承ください。
- ・貴重品の館内における盗難・紛失につきましては、一切の責任を負いかねますので、予めご了承ください。
- ・利用可能エリア外に立ち入ると、センサーが感知し警報が発報します。
- ・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。
- ・水分は各自こまめにお取りください。  
(水素水オプションをご契約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、一時停止又は停止を押し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、膝が伸び切らない位置に座席を調整してください。
- ・自家発電になっていますので、ペダルを漕いで電源がいたらスタートボタンを押してください。

#### ■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いたら、スタートボタンを押してください。

### 【3】ウェイトトレーニング

#### ■レジスタンスマシン

- ・シート調節の際は、ご自身の体に合わせて設定してください。
- ・マシンを占有せず、譲り合ってご利用ください。

#### ■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、予約表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30分となります。