東急スポーツオアシス南大沢24Plus　施設ご利用に関しての注意事項（１）2023.02

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の、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カードリーダーに
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。
・ 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バンドまたはセキュリティカードはご本人様のみご利用可能です。

・ **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】駐車サービスについて

・ 当建物の屋上の駐車場をご利用ください。2時間まで0円。以降30分毎160円
セルフ営業時間内の、近隣駐車場の駐車サービスはございません。
駐車券を館内にお持ちになり、駐車サービス専用端末にてご自身で操作ください。

【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】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。

【５】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。

【６】AED

・ 当クラブでは、フロントカウンター横に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南大沢24Plus　施設ご利用に関しての注意事項（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

・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。
・シューズは運動に適したものでご利用ください。
　→2Fフィットネスエリアは土足厳禁のため、１Ｆ階段下で上履きに履き替えてご利用ください。
・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

・目的に合わせた負荷で運動しましょう。

■ トレッドミル（ランニングマシン）
・ご使用の際は安全の為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】ウエイトトレーニング

■ レジスタンスマシン
・トレーニング終了時はウエイトをゆっくり降ろしてください。
・ウエイトの上に荷物を置かないようにしてください。
・１つのマシンを占領せず譲り合ってご利用ください。
・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。

■ 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。
・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】その他

・セルフ営業時間中にご利用いただけるエリアは**2階フィットネスセンターのみ**となります。
　1階更衣ロッカー・お風呂・プール、2階スタジオはご利用いただけませんので予めご了承ください。
・**通常営業から引き続きセルフ営業時間をご利用の場合は、一旦更衣ロッカーからお荷物を出してご利用ください。**
・セルフ営業時間内は、自動ドア手前のチェックアウト機でチェックイン・アウトをしていただくようお願いいたします
　※月回数制限のある会員種類の方は、セルフ営業時間内は自動ドア手前のチェックアウト機で
　　チェックイン・アウトをせずにセルフ営業時間から通常営業時間をまたぐ際のみ、
　　通常営業時間OPEN時に一度チェックインをしていただくようお願いいたします。
・貴重品はお持ちいただかないようお願い致します。
　※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。
・**各種手続き・お問合せは、通常営業時間内にお願い致します。**