

施設ご利用案内




フィットネスクラブ メガロス

はじめてのメガロス

みなさまが気持ち良く
施設をご利用いただけますよう、
館内マナーを守ってご利用ください。

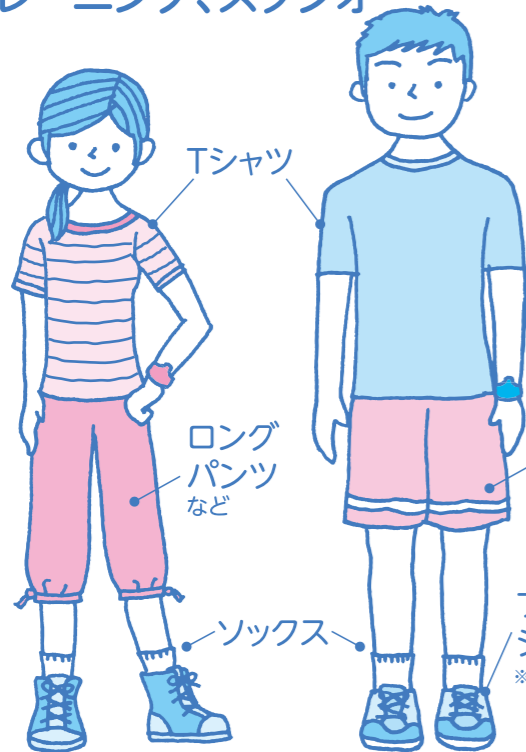
⚠️ こんな時は運動をしてはいけません。
 飲酒、酒気帯状態／寝不足／食後30分以内／空腹時
 献血や採血をした日／その他気分がすぐれない状態
 ※トレーニング中のケガ、事故に充分気をつけましょう。



動きやすい服装をご用意ください。

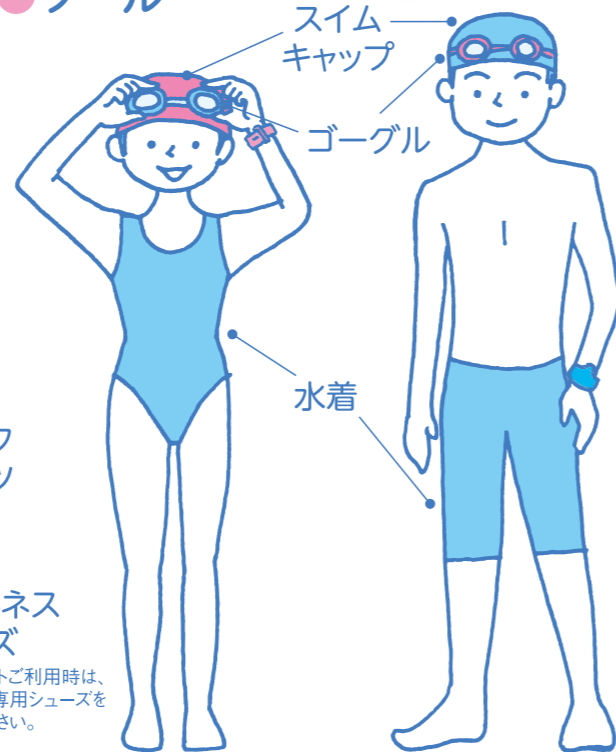
ショップコーナーにて販売しております。
※一部店舗を除く

● トレーニング、スタジオ



※女性の方は、スポーツ用アンダーウェア着用をおすすめします。

● プール



※運動に適した水着でご利用ください。
※タオルは、プールサイドまでお持ちください。

[レンタル用品(有料)] ※店舗により異なります。
シューズ、Tシャツ、トレーニングパンツ、スイムキャップ、水着、ゴーグル、タオル

ご利用方法

会員証でチェックイン


ロッカールームで着替えて好きなエリアへ!!


運動を始める前に準備運動をしましょう。


コーチのアドバイスを参考に、いろいろな施設をご利用ください。


※運動中の怪我・事故に充分気をつけましょう。

会員証でチェックアウト
 (会員証を忘れずにお持ちください)


※体験の方は、ロッカーキーもしくはロッカーカードを返却してください。
 ※駐車場をご利用の方は、駐車券をフロントへご提出ください。
 (提携駐車場は店舗にご確認ください)

運動終了後は、ゆっくりリラクゼーション。


※店舗により施設内設備が異なります。

①フロント



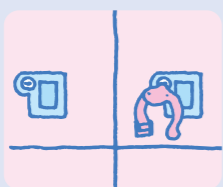
- 各種手続き(コース変更、退会手続き、住所変更など)を行います。
- 忘れ物は、フロントで保管いたします。(一定期間により処分させていただく場合がございます)
- レンタル用品の貸し出しをしております。(一部店舗を除く)
- ショップコーナーの商品販売。(一部店舗を除く)
- 手荷物のお預かりはできかねます。

何かで不明な点がございましたら、お気軽におたずねください。

②ロッカールーム

①好きなロッカーをお選びください。

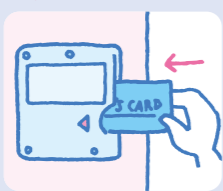
カギが付いているロッカーが空いているロッカーです。
※フロントにてロッカーキーをお渡しする場合がございます。



- 貴重品はセーフティーボックスをご利用ください。
- 紛失・盗難に関しては責任を負いかねます。
- 盗撮など疑われる可能性がありますので、携帯電話のご利用はご遠慮ください。
- ロッカールーム内での食事はご遠慮ください。

②会員証を差し込みます。

ベルトを引いてドアのうらに会員証(ロッカーカード)を差し込みます。(タテ型・ヨコ型店舗により異なります。)



③ロッカーを施錠します。

扉を閉めてカギを抜きます。
※ロッカーキーは常時、身に付けてください。



ロッカーには必ずカギをかけ、施設利用中はカギを離さないでください。

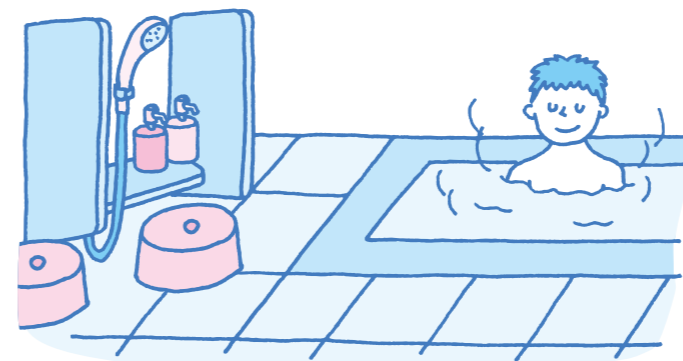
③シャワー・お風呂



- 盗難防止の為にロッカーキーを必ず身に付けてください。

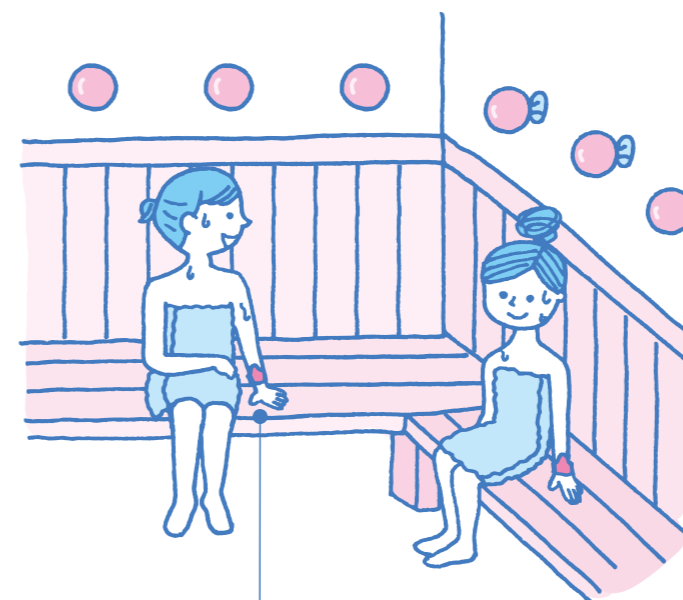
お願い

- 浴室内での水着の洗濯、毛染め、歯磨きをご遠慮ください。
- 脱衣所、シャワー、洗い場の場所取りをご遠慮ください。
- 怪我の原因となりますので、ガラスビン等、割れ物の持ち込みをご遠慮ください。
- ロッカールームへは、体を良く拭いてから入りましょう。
- 浴室内は滑りやすくなっております。足元には充分お気をつけください。
- 浴室内では寝そべる行為や大きな声でのおしゃべりなどをご遠慮ください。



ロッカーキーは体から離さず、身に付けましょう。

④サウナ



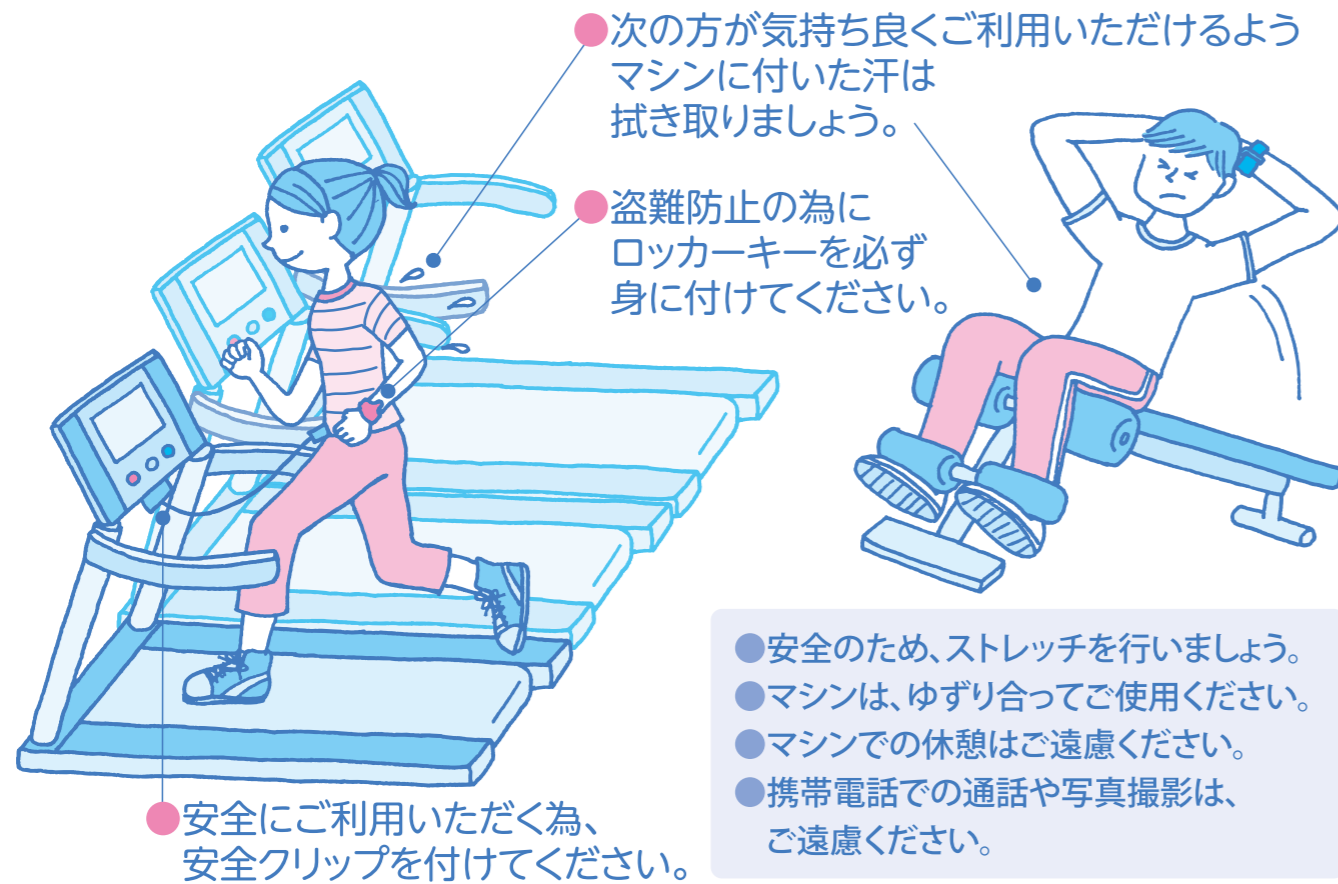
お願い

- サウナはご自分のタオル等を敷いてご利用ください。それ以外の持ち込みをご遠慮ください。
- サウナでは、塩を使わないでください。
- サウナでは、他の会員の迷惑にならないよう譲り合ってください。
- サウナでは、寝そべる行為や大きな声でのおしゃべりなどをご遠慮ください。
- サウナでの飲食はご遠慮ください。
- 水着は脱いでご利用ください。
- サウナご利用後は体についた汗を流してください。
- 店舗のルールをご確認ください。

- 盗難防止の為にロッカーキーを必ず身に付けてください。

トレーニング後のサウナでは、貧血等に充分ご注意ください。

5 マシンジム



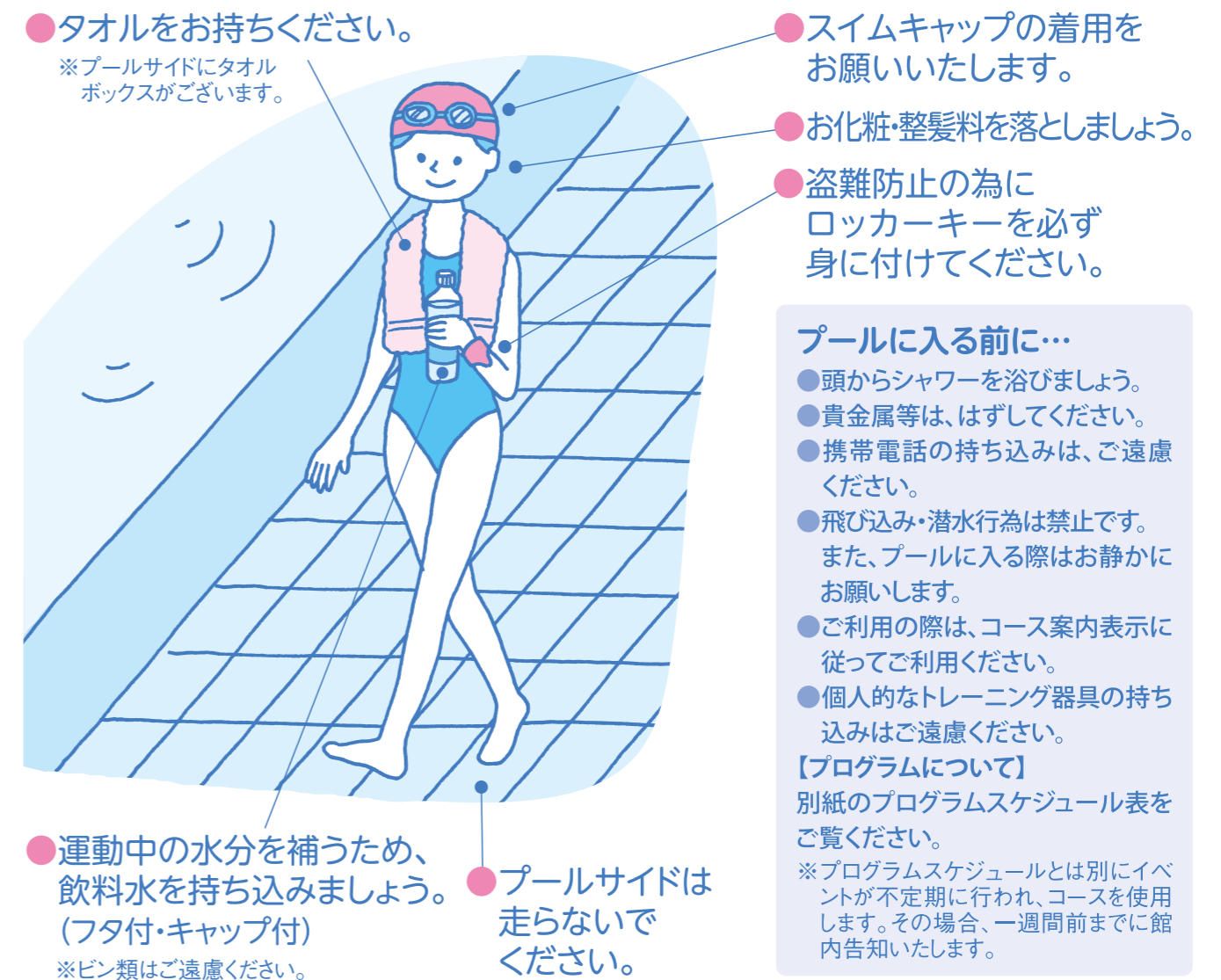
- 次の方が気持ち良くご利用いただけるようマシンに付いた汗は拭き取りましょう。
- 盗難防止の為にロッカーキーを必ず身に付けてください。
- 安全にご利用いただく為、安全クリップを付けてください。
- 安全のため、ストレッチを行いましょ。● マシンは、ゆずり合ってご使用ください。● マシンでの休憩はご遠慮ください。● 携帯電話での通話や写真撮影は、ご遠慮ください。

6 スタジオ



- 盗難防止の為にロッカーキーを必ず身に付けてください。
- 運動中の水分を補うため、飲料水を持ち込みましょう。(フタ付・キャップ付) ※ビン類はご遠慮ください。
- フィットネス専用シューズをおすすめします。 ※一部素足でご参加いただけるプログラムもございます。
- レッスン開始後の入退場は、ご遠慮ください。● 場所取りはおやめください。● 気分が悪くなった時は、無理せずキャストへお声をおかけください。【プログラムについて】別紙のプログラムスケジュール表をご覧ください。

7 プール



- タオルをお持ちください。 ※プールサイドにタオルボックスがございます。
- スイムキャップの着用をお願いいたします。
- お化粧・整髪料を落としましょう。
- 盗難防止の為にロッカーキーを必ず身に付けてください。
- 運動中の水分を補うため、飲料水を持ち込みましょう。(フタ付・キャップ付) ※ビン類はご遠慮ください。
- プールサイドは走らないでください。

プールに入る前に…

- 頭からシャワーを浴びましょう。
- 貴金属等は、はずしてください。
- 携帯電話の持ち込みは、ご遠慮ください。
- 飛び込み・潜水行為は禁止です。また、プールに入る際はお静かにお願いします。
- ご利用の際は、コース案内表示に従ってご利用ください。
- 個人的なトレーニング器具の持ち込みはご遠慮ください。

【プログラムについて】
別紙のプログラムスケジュール表をご覧ください。

※プログラムスケジュールとは別にイベントが不定期に行われ、コースを使用します。その場合、一週間前までに館内告知いたします。

プールのご利用にあたって

- ウォーキングコース・練習コースをご利用の際は、他の方と固まって会話するなど、周りのお客様のご迷惑にならないようお願いいたします。
- コースでの休憩は、他の方のご迷惑にならない位置でお願いします。
- ウォーキングコース・遊泳コースは、右側通行でご利用ください。
- プールご利用後は、目洗いをおすすめします。
- 他、店舗利用案内に従ってご利用ください。



コンタクトレンズについて

怪我の原因となりますので、ハードコンタクトレンズは使用しないでください。ソフトコンタクトレンズに限り使用できますが、紛失した場合は責任は負いかねます。

アクア用シューズについて

プールではアクア専用シューズに限り着用することができます。(泳ぐ時・ジャグジー利用時は着用できません)

音楽プレーヤーについて

水中携帯音楽プレーヤー・テンポトレーナーの使用ができます。

パドルについて

スイム用パドル(手に装着する水かき板)は、他の遊泳者への接触事故の可能性があるため、使用できません。

フィンについて

遊泳コースでのフィン(足ひれ)は、使用できません。プログラム「フィンスイム」にご参加ください。

※不明な点がございましたら、お気軽にお尋ねください。