

GRAN FITNESS 24 利用にあたってのマナー・ルール

グランフィットネストウエンティフォー（以下、「本クラブ」といいます。）は会員証を用いて24時間入退店を管理する、スタッフ不在の時間帯のあるクラブです。受付時間以外はスタッフによるサポート・監視がございません。本クラブの特徴を十分にご理解いただき、ご自身の判断と責任において、本書に記載の事項を必ず遵守の上でご利用いただけますようお願いいたします。禁止行為または紛らわしい行為・危険な行為を見かけた場合は、受付時間内にスタッフまでお知らせください。また、ご不明な点がございましたら、受付時間内にスタッフまでお問い合わせください。

1. 安全・安心への取り組み

□防犯カメラ

本クラブでは、皆さまに安心してご利用いただくために、更衣室・トイレ・シャワールーム内を除く施設内すべてのエリア・通路に防犯カメラを設置し、常時、記録として映像を録画しております。撮影されたデータについては一定期間保存し、本クラブにおいて問題が発生、または防犯上の必要が生じた場合に使用することがあります。また警察などの公的機関に提出することがあります。撮影されたデータは、お客様個人が識別できる状態にある場合もございますので、あらかじめご了承ください。なお、防犯カメラは記録を目的としたものであり、常時確認しておりません。併せてご了承ください。

□非常時の行動

万一の場合に備え、非常ボタン・非難通路・非常口を必ずご確認ください。火災・地震・停電など、避難が必要な場合には、避難経路図に従って非常口から退店してください。また、本クラブは、非常時にスタッフの指示・誘導がない場合もございます。お客さまご自身の責任と判断において避難していただくことについてあらかじめご了承ください。

□非常ボタン

「気分が悪くなった」「めまいがする」「ケガをした」など、身体に違和感・異常を感じた場合には、すぐに利用を中止し、スタッフを呼ぶ、または近くの方に声をかけてすぐにスタッフをお呼びください。スタッフが不在の場合には、備え付け非常ボタンを押してください。また施設・設備の故障、漏水などもすぐにスタッフまでお知らせください。受付時間外でスタッフが不在の場合には、非常ボタンを押してください。当社が委託する警備会社（セコム）に連絡が行き、警備員が対応します。

□メディカルチェック

入会後、病氣・ケガによって医師により運動を禁止にされた方は、受付時間内にスタッフまでお申し出てください。ケガや病気後のご利用は医師の指示にしたがってください。妊娠された方は施設をご利用いただけません（医師から許可が出ている場合は除く）。

受付時間内にスタッフまでお申し出ください。なお、体調管理はご自身の責任において行ってください。お客様ご自身に起因する疾病や障害につきましては当クラブは責任を負いかねます。

□緊急通報

スタッフ不在時、周囲に急病や事故による大出血・意識障害・激しい痛みの持続・呼吸や心停止などの症状に見舞われた方がいた場合、非常ボタン、AEDの活用とともに救急119番通報にご協力ください。また防犯上のトラブルが生じた場合は110番通報にご協力ください。 ※AEDとは・・・コンピューターによって自動的に心電図を解析し、徐細動の要否を音声で知らせ、必要な場合には電気ショックにより徐細動を行うことができる機器です。

□新型コロナウイルス対策

本クラブ施設をご利用の際は、必ずマスクの着用をお願いいたします。来館時には店内入口付近にある備え付けの除菌スプレーでの手指消毒、非接触型体温測定器での検温のご協力をお願いいたします。体温が37.5度よりも高い方は本クラブ施設をご利用いただけません。体調が悪い時（風邪の症状・倦怠感・味覚や嗅覚の違和感等）は、ジムへのご来場をご控えください。また、合同トレーニングなど、複数名集団での施設のご利用はご遠慮いただき、マシン使用後は施設内各所に備え付けの除菌スプレーとタオル（ペーパータオル）を用いた清掃・消毒に関しても徹底していただけますよう、ご協力をお願いいたします。

2. ご利用方法

□ご入場について

会員証を用いて（必ずお1名様1回ずつ認証）入退館していただけます。初回に会員証登録をしていただき、登録後は、施設出入口に設置されたリーダーに登録された会員証をかざすことで開錠されます。万が一、開錠

しないときは、スタッフ在館時間内に限り、会員証での本人確認をした上で入館していただけます。

来店の際は必ず会員証をお持ちください。

□水素水・プロテインサーバー・レンタルタオル・ウェア・シューズについて

有料オプションプランとなります。お申込みいただき、会員証を用いて（必ずお1名様1回ずつ）認証していただくことでご利用可能です。

□タンニング（日焼け）マシンの使用について

タンニング使用に関しましては、必ず店内掲示又は入会時にお渡しする注意事項・利用規約をよく読み、理解されてから自己責任でご利用下さい。日焼けマシンのご利用により、万一お客様の身体に支障をきたし、または肌等にトラブルが生じた場合でも、本クラブでは一切責任を負いかねます。

□タトゥー、刺青、ボディペイント等について

刺青、タトゥー、（ボディペイント含む）等のクラブ敷地内（クラブ館内のみならず、駐車場、駐輪場、その他敷地を含む）での露出は禁止です。ロッカールーム・パウダールームも同様です。

□飲食・禁煙

お飲み物を持ちこまれる場合は、フタ付きのボトル（ガラスビン以外）をご利用ください。更衣室・トイレ・シャワールーム内を除いた場所でお飲みいただけます。ただし、安全上、ガラスビンのお持ち込みは固くお断りします。また店内でのプロテインドリンク・サプリメントを除くお食事および嗜好品（あめ、ガム、お菓子類）やアルコール類の飲食（酒気を帯びた状態でのご利用）はお断りします。トレーニング前のお食事が必要な方は入店前にお済ませください。また店内敷地内・施設は全て禁煙になっています。電子たばこ・無煙たばこを含め喫煙行為は固くお断りします。

□携帯電話（スマートフォン含む）・タブレット型端末の利用

通話・メール・ゲームなど、その用途に関わらず携帯電話などの使用をお断りします。ただし、店舗指定場所での通話、トレーニングエリア内でのメール、イヤホンを使用しての音楽再生など無音の操作に限りご利用いただけます。

□施設内コンセント使用禁止

施設内の電源の使用はご遠慮ください。充電等によりお客様の電子機器に問題が生じた場合、一切の責任を負いかねます。

□撮影・録音禁止

携帯電話・タブレット端末、その他撮影・録音機材を用いての店舗の許可のない撮影・録音は固くお断りします。

□駐車場の騒音

駐車場の騒音（談笑、エンジン空ぶかし、音楽等）も、近隣住民の皆様にご配慮ください。

□WiFi サービス

無料 WiFi サービスがございますのでご利用ください。ご利用にあたりパスワードが必要になりますので、フロントにご確認ください。

□忘れ物・落し物

忘れ物などは受付時間内にスタッフへお問い合わせください。施設内の忘れ物はスタッフが回収し、1週間保管します。保管期間経過後は処分させていただきますのであらかじめご了承ください。ただし、貴重品の場合は1週間本クラブで保管の上、管轄の警察署に届け出ます。また腐敗の恐れがあるなど、衛生安全管理上保管が不適切と判断したものは適宜処分させていただきます。スタッフ回収以前に紛失したものについては本クラブは責任を負いません。

□機器・設備・備品の故意・過失による破損・紛失

お客さまの故意・過失により施設内のトレーニング機器・シャワーなどの施設・備品を破損・紛失された場合は、お客さまの費用負担となります。

□無許可でのトレーナー行為の禁止

当クラブの許可を受けていないトレーナー行為や指導行為は金銭の授受にかかわらず一切禁止いたします。

□その他禁止行為

施設内における長時間の休憩、宿泊、睡眠等、物品販売や営業行為、金銭の貸借、勧誘行為、政治活動、無許可のアンケート協力等の依頼行為、署名活動等はおやめください。

□個人情報保護

会則の「情報の管理」に基づき、個人情報保護の観点から、お客さまのお呼び出し、伝言、および入店状況確認、個人情報の照会は承っておりません。ご家族からのお問い合わせであっても同様にお答えいたしかねます。

3. ロッカールーム・パウダールーム等でのマナー

共有スペースとなりますので、譲り合いの心がけをお願いいたします。私物を置いての場所取り等はご遠慮ください。お気付きの点がございましたら、お客様同士で解決せず、スタッフまでお声掛けください。

シューズをお脱ぎください

入室する場合は、外履きもインドアシューズも脱いでお上がりください。
またシューズは更衣ロッカーに収納ください。

荷物の保管と管理

鍵付きロッカーはご用意しております。ご利用はお一人様1つでお願いいたします。
ロッカーから離れる際は、ロッカーの扉を開けっ放しにせず、施錠を確実に行い必ずお閉めください。
鍵は身体から離さずお持ちください。ロッカーに入りきらないお荷物はお持ちいただかないようお願いいたします。また、貴重品の持ち込みはなるべくご遠慮いただき、万一お持ち込みの際は自己責任で管理をお願いいたします。ロッカーの鍵のクラブ施設外への持出しは厳禁とさせていただきます、ロッカーの鍵を紛失された場合は、鍵の再作成料として5500円(税込)をお支払いいただきます。
※キャリアバックを転がしての移動はご遠慮ください。

パウダールーム

パウダールームは防犯カメラで撮影しています。身体にタオルを、巻いただけなど裸に近い格好でのご利用はご遠慮ください。

シャワールーム・パウダールーム

長時間のご利用はご遠慮いただき、軽く汗を流すために(ボディソープ・シャンプー・リンス等のご用意はございませんので、ご自身でご用意ください)ご利用ください。ご利用後は次の方のために、ゴミなどを残さないよう、壁・床面についたシャンプー類や汚れを流していただけますようご協力ください。
また、身体の水分をよく拭きとって、シャワーブースから脱衣スペースに出るようにしてください。

備え付けの備品・アメニティ等

ドライヤー・ハンドソープ等の備え付けの備品・アメニティ等は持ち出さないください。
発覚した場合はお客さまに弁償していただき、ご退会(会員除名)とさせていただきます場合がございます。

プライバシー保護・危険防止および衛生管理

- ガラス製品の持込みはご遠慮ください。またカミソリは安全カミソリ(T字)のみ使用可能です。使用后、放置しないよう取り扱いには十分ご注意ください。
- シャワールーム内・パウダールーム等での歯磨き、洗濯、毛染め等は固くお断りします。
- ロッカールーム・パウダールーム・シャワールーム・更衣室・トイレでの携帯電話(スマートフォン含む)・タブレット型端末・カメラ等の使用及び充電はその用途に関わらず一切ご遠慮ください。

4. 運動時の服装について

シューズ

土足ではご利用いただけません。運動に適したインドアシューズ(完全室内用)にてご利用ください。また運動前に靴紐をしっかりと結んでください。

服装

素足や靴下のみ、露出の多いウェアの着用、衣類未着用、下着類のみ着用しての利用は他のお客様の迷惑となるため固くお断りします。着替えは更衣室のみ可能です。
運動に適さないアクセサリー類を装着してのトレーニングはご遠慮ください。また、以下のウェア・履物については安全性の面から着用を禁止します。

- 身体を締め付けるウェア・サウナスーツなどの通気性の悪い服装
- サンダル・スリッパ、ヒールなどかかとの高い靴やスパイクなど
- 利用の妨げとなる金具類(びょう・鎖)・装飾品のついたウェア類
- 機器に巻き込まれる危険性のあるデザインの履物・ウェア類

5. トレーニング時の注意

トレーニングマシン・トレーニングアイテム類は、使い方を誤るとケガや事故につながるおそれがありますので、本来の使用目的と異なる使い方は絶対にしないでください。また、皆さまが気持ち良くご利用いただけるよう以下の事項を確認の上、ご利用ください。

有酸素運動マシン

- ①マシンが停止していることを確認してからご利用ください。

作動中のマシンの乗り降りには危険ですのでおやめください。

- ②後ろ向き・横向きでの利用、ダンベルを持っての利用、携帯電話を操作しながらの利用は危険ですのでおやめください。
- ③安全性を向上させるため、安全クリップを装着してください。
- ④運動の終了や休憩などでマシンを離れる際には、必ずマシンを停止してください。
また、ランニングマシンは利用終了のコーンをマシンベルト部分に置いてください。
- ⑤マシンご利用後、次の方が快適にご利用いただけますよう、汗や身体が接触する箇所(タッチパネル・着座シート・ハンドル等)を備え付けの除菌スプレーとタオル(ペーパータオル)で拭いていただけますようお願いいたします。床やランニングマシンのランニング面(ベルト部分)に落ちた汗は備え付けのモップで拭き、ご使用後は元の位置に戻してください。
- ⑥自身のタオルは必ず持参し、こまめに汗を拭いてください。
- ⑦有酸素マシンは安全にご利用いただくため、最大連続60分までのご利用とさせていただきます。
また混雑時は30分での交代をお願いいたします。

筋力トレーニングマシン(ウェイトスタック式マシン・フリーウェイトマシン・プレートローディングマシン)

- ①マシンご利用後、次の方が快適にご利用いただけますよう、汗や身体が接触する箇所(着座シート・グリップ等)を備え付けの除菌スプレーとタオル(ペーパータオル)で拭いていただけますようお願いいたします。
- ②自身のタオルは必ず持参し、こまめに汗を拭いてください。
- ③複数のマシン・ダンベル等を占有しないでください。
2つ以上のエリア・マシン・ダンベル・器具等を占有してのトレーニングはご遠慮ください。
- ④1つのマシン・エリアを長時間占有しないよう、周囲の方に配慮して、お声を掛けあい譲り合ってご利用ください。混雑時はベンチ・スミスマシン・パワーラック等はお1人様(1グループ)30分を目途にご利用ください。※スタッフからお声掛けする場合もございます。
- ⑤マシン上での談笑、シートの腰かけたままでのインターバルやスマートフォン等の操作は、他のお客様のご迷惑となりますのでご遠慮ください。
- ⑥ウェイトスタック式マシンのご利用後は重りの位置を一番上(軽い位置)に戻していただけますようお願い致します。
- ⑦フリーウェイトマシン・プレートローディングマシンのご利用後はプレートを全て取り外し元の位置に戻していただけますようお願いいたします。
- ⑧安全のため、プレートは左右均等に取り外してください。バーベル・マシンの転倒等、事故の原因となります。
- ⑨ダンベル・バーベルをフリーウェイトエリア外へ持ち出してのトレーニングはご遠慮ください。
- ⑩バーベル利用時にはプレートが落ちないように、カラー(プレートが滑って落脱しないように止める器具)を付けてご利用ください。またパワーラックご利用の際には、必ずセーフティバーをご利用ください。
- ⑪ベンチ・ダンベル・プレート・カラー・アタッチメント等の使用後は必ず元の位置にお戻しください。
- ⑫ウェイトの接触などの大きな音、かけ声や大声を出してのトレーニングは、他のお客さまのご迷惑となりますのでご遠慮ください。
- ⑬ダンベルご利用後にフロアに置く際、また、パワーラック・スミスマシンのバーベルを戻す際は、投げ落としたりせず、大きな音を立てないようにゆっくりと置いていただけますようお願いいたします。

上記にご協力いただけない場合は、ご退会(会員除名)とさせていただきますこと予めご了承くださいませ。
