

FITBASE24 クラブ利用案内

Operated by COSPA

フィットベーストゥエンティフォー（以下、「本クラブ」といいます。）は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。

スタッフ不在の時間は、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き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、本クラブ内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、お客さま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、常時確認はしておりません。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・避難経路・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。



メディカルチェック

入会後、病気・ケガによって医師により運動を禁止された方は、受付時間内にスタッフまでお申し出ください。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。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いただき、体調不良の方はご利用をお控えください。

また、ご利用の途中で体調に異変を感じた場合はただちにトレーニングを終了してください。



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、スタッフを呼び、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、もしくは携帯用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に連絡が行き、警備員が対応します。



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

本クラブは、電源を入れれば音声を使い方を指示してくれ、誰でも救命活動ができるAED※（自動体外式除細動器）を設置しております。スタッフ不在時に、周囲に心停止状態に陥った方がおられた場合、非常ボタン、救急119番通報とともにAEDの活用にご協力ください。

※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、除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除細動を行うことができる機器です。



転倒防止

施設内では転倒に十分お気をつけください。水気がありましたら備え付けのモップなどでお拭きとりください。

2. ご利用方法



営業時間

本クラブは24時間、年中無休で営業いたします。ただし、施設管理または営業上の理由などにより、施設の全部または一部、もしくは一定の時間について、利用制限または休業することがございます。あらかじめ予定されている休業は原則、1週間前までに告知します。ただし、天災、地変、気象情報の発令、行政指導、法令等に基づく理由その他止むを得ない事由が発生した場合には、事前告知なしに休業する場合がございます。また、休業期間が長期にわたる場合は会則に従い会費の一部または全部を返還いたします。



ご入場について

顔認証システムを用いて入店していただきます。ご入会時に登録した写真にて認証し、扉の開錠を行います。万一開錠しない場合は、インターネットサービスにてご自身で顔写真の再登録をお願いします。なお受付時間外でお困りの際は、警備会社へご連絡ください。その際会員証にて本人確認をいたしますので、来店時は会員証をお持ちください。

(2023年12月1日付)



更衣室・お手洗い

個室の更衣室とお手洗いをご用意しております。鍵をかけてご利用ください。ご利用後は次の方のために、ゴミなどを残さないようにご協力ください。



荷物の保管と管理

鍵付きロッカーをご用意しております。お手荷物をロッカーに保管する場合は、施錠を確実にし、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にお願いします。ロッカーの鍵を紛失された場合は、3,000円(税込3,300円)をお支払いいただきます。スタッフ不在時ロッカーが開かない場合は、警備会社へご連絡ください。



シャワールーム

個室のシャワールームをご用意しております。鍵をかけてご利用ください。更衣室とシャワールームの間の通路は防犯カメラで撮影をしています。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。シャワールームには、備え付けのシャンプー、リンス、ボディソープはございません。ご自身でご用意ください。ご利用後は次の方のために、壁・床面についたシャンプー類や汚れを流していただき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。

危険防止および衛生管理上、次の事項にご協力ください。

- ガラス製品の持込みはご遠慮ください。
- カミソリは安全カミソリ(T字)のみ使用可能です。使用後、放置しないよう取り扱いには十分にご注意ください。
- シャワールーム内での洗濯、毛染めは固くお断りします。

運動時の服装について



シューズ

運動に適したシューズでご利用ください。室内履き、外履き、どちらでもご利用いただけます。入店の際は、靴底の汚れ、小石や泥は事前に取り除き、雨による水滴は備え付けのマットなどでよく拭きとってください。



トレーニングウェア

Tシャツにジョギングパンツなど通気性や伸縮性、吸汗性の高いものをお選びください。手足の動きを妨げず、汗を素早く吸収、蒸発させる機能素材のウェアは、ケガの予防に役立ちます。



危険な服装

素足や靴下のみ、衣類未着用、下着類のみ着用しての利用は他のお客さまの迷惑となるため固くお断りします。運動に適さないアクセサリ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

3. 運動時の注意点



体調チェック

運動前には体調のセルフチェックを行い、自己の責任において健康を管理し、体調がすぐれないときには医師の診断に従い、施設の利用をお控えください。特に、早朝・深夜については食事・睡眠・体調管理をしっかりとした上でご利用ください。



運動中の水分補給

運動には水分補給が必要です。身体の水分が不足すると汗をかけずに体温が上昇し、体温調節機能異常や運動パフォーマンスの低下など、さまざまなトラブルの原因となります。ご自身でお飲み物をご用意いただき、こまめに水分補給を行いましょう。



運動中、運動後の体調悪化

運動中、運動後、シャワーご利用後ののぼせ、立ちくらみ、貧血にご注意ください。万一、のぼせ、立ちくらみがありましたら、何かにつかまる、しゃがむ、あお向けに寝て足を立てるなど、楽な姿勢をおとりください。また近くの方に声をかけ、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。

4. ルールについて



飲食

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。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。



禁煙

店舗敷地内・施設は全て禁煙となっております。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。



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。



忘れ物・落とし物

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、2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。



迷惑行為の禁止

入退店時に、近隣の住居や商店へ迷惑の掛かるような歩行や通行の妨げとなるような行為は大変危険です。また、禁止区域での喫煙、大声を出すなど迷惑な行為は決してなさらないようにご協力ください。

また、併せて本クラブ内での落書きや造作、動物・危険物の持込み、場所の占有、大声でのおしゃべりなど、他のお客さまに迷惑になる行為もお断りします。



機器・施設・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。



個人情報保護

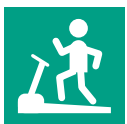
当社のプライバシーポリシーに基づき、個人情報保護の観点から、お客さまのお呼び出し、伝言、および入店状況確認、個人情報の照会承っております。ご家族からのお問い合わせであっても同様にお答えいたしかねます。

5. トレーニングマシン・トレーニング用品の利用について

利用時のルール

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。また、皆さまが気持ちよ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。

- 運動前に靴紐をしっかり結んでください。
- ご利用中は転倒に十分気をつけ、ご自身が安全に運動できる強度（速度・重量・傾斜・回数設定など）でご利用ください。
- 本来の使用目的と異なる使い方は非常に危険なので、絶対にしないでください。
- トレーニングマシンやトレーニングアイテムについて汗などは、備え付けのペーパーなどで拭きください。
- 占有、長時間の休憩はご遠慮いただき、ルールを守りマナーアップにご協力ください。



ランニングマシン

- ①マシンご利用の前には、ランニングマシンのベルトが停止していることを確認してからご利用ください。
- ②作動中のランニングマシンの乗り降りは危険ですのでおやめください。
- ③前向き歩行・走行でご利用ください。
- ④後ろ向き・横向きでの利用、ダンベルを持つての利用、携帯電話など操作しながらの利用は危険ですのでおやめください。
- ⑤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。
- ⑥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。



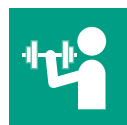
ウェイトマシン

- ①ウェイトの接触などの大きな音を立ててのご利用はおやめください。
- ②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。



クロストレーナー

- ①ペダルとハンドルが可動するため、乗り降りは十分に注意してください。
- ②ペダルとハンドルは連動して動きますので、十分気を付けてご利用ください。
- ③運動中は、マシンからの落下に十分気をつけてください。安全にご利用いただくために、ペダルに足を乗せ、ハンドルもしくは中央のグリップをしっかり握り、前向きでご利用ください。



フリーウェイト

- ①ダンベル・バーベルはフリーウェイトエリア内でご利用ください。
- ②バーベルをご利用の際は、必ずカラー（ストッパー）をご利用ください。
- ③パワーラック・スミスマシンをご利用の際は、必ずセーフティバー・フックをご利用ください。
- ④ご自身や他のお客さまの怪けにつながる場合がありますので、ダンベル・バーベルは落さず、静かに置いてください。
- ⑤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。



バイク

- ①乗り降りは十分に注意してください。
- ②ハンドルはしっかりと握って、前向きでご利用ください。