

MY-BODY高円寺 施設利用規程

当施設「MY-BODY」は防犯カメラと会員カードによるセキュリティーシステムを採用し、自己責任においてご利用いただいております。マナーを守って安全に楽しく施設をご利用下さい。

利用規定

- 1、毎月27日（休日は翌営業日）に翌月分月会費を引き落としさせていただきます。
- 2、一旦納入された会費は、理由の如何に関わらずご返金できません。
- 3、退会、コース変更等の諸手続きは10日までの手続きが翌月からの対応となり、10日を過ぎますと、翌々月からの対応となります。ご本人様が施設受付にて所定の用紙にご記入の上提出して下さい。
- 4、お預かり致しました個人情報、会費の支払いを受ける為、または会員制スポーツクラブとして運営業務を円滑に行なう為に利用することとし、その他の目的での利用や、情報の提供は致しません。

ご利用時間(チェックイン可能時間)

フルタイム 24時間

受付スタッフ受付時間

月～土 10:00～15:00 18:00～21:00
日・祝 10:00～15:00

ノースタッフデー

毎月第2・第4土曜日

MY-BODY セキュリティ&安全&設備

入館と退館

- 1、出入口はセキュリティーシステムで施錠されています。入館の際は会員証をドアの脇にあるカードセンサーにかざして下さい。
- 2、カードを紛失した場合は速やかにスタッフ受付時間内にご連絡ください。カードの再発行には3,000円（税抜）が必要ですので紛失しないようお願いします。



シャワー・更衣

- 1、シャンプー、リンス、ドライヤーなどのアメニティグッズは用意しておりません。
- 2、次に利用する方が気持ちよく利用できるよう、使用後の清掃は各自をお願いします。
- 3、盗難防止のため貴重品はロッカーをご利用ください。
- 4、マナーを守って安全に気持ちよく施設を利用しましょう。

非常時・緊急時

- 1、非常ボタンの位置、避難経路をご確認ください。
- 2、事件またはケガ・急病による身体の異常時は非常ボタンを押して下さい。警備会社に対応します。また、同時に110番、119番への通報もお願いします。
- 3、緊急性のない空調、水回りなどの設備、トレーニングマシンの故障に係る非常ボタンのご使用はご遠慮ください。ただし、故障の内容が緊急性（ケガ・事故など）を有するものは非常ボタンで対応をお願いします。



ロッカー

- 1、盗難に留意し貴重品はロッカーに保管してください。
- 2、キーは紛失しないよう身につけてご利用下さい。スタッフ不在時にカギを紛失した場合は
①総合警備保障(株) 東京ガードセンター(0120-49-3659) に電話してキー対応を依頼してください。
②電話が出来ない場合は非常ボタンを押してください。
③ロッカーキー紛失時の東京ガードセンター対応は警備対象外となりますので別途費用3,000円（税抜）がかかります。
また別途、紛失したキーの代金2,000円（税抜）がかかります。

AEDについて

スタッフ不在中に施設内で心停止をされた方がいた場合は、非常ベルを押して119番通報するとともに備え付けのAED（自動体外式除細動器）使用し人命救助にご協力ください。



駐車場・駐輪場

駐車場は**ありません**。自転車は下記の時間内におきましては、ビル北側の共用スペースに自己責任で駐輪してください。



10:00～21:00 ※左記時間外に駐輪場をご利用の場合はスタッフにお申し出ください。駐輪許可書をお渡し致します。

メディカルチェックの申告

- 1、入会後に感染症、心疾患、脳疾患、てんかんの症状、伝染性の皮膚疾患の症状が認められる方は受付時間内にスタッフまで申告してください。
- 2、入会後に妊娠された方はご利用をご遠慮ください。



MY-BODY マナーについて

販売・営業・勧誘行為の禁止



施設内での販売・営業・勧誘行為は営利非営利を問わず固くお断りします。

飲食



1、飲み物以外のお食事はご遠慮ください
2、冷水器のご用意はありません。自動販売機を設置してありますので水、スポーツドリンク等で水分補給を行ってください。

禁煙



ビル全体が禁煙となっています。無煙煙草・電子煙草を含めた一切の喫煙行為は固くお断りします。また、店舗前道路上での喫煙もご遠慮ください。



服装

- 1、上下ウェアの着用、靴は運動靴（土足用可）の使用をお願いします。
- 2、ウェアは通気性の良い運動に適したものをご利用ください。
- 3、落下の危険のあるアクセサリ等は危険ですのでご遠慮ください。



携帯・タブレット

- 1、イヤホンまたは消音した状態をご利用ください。
- 2、撮影、録音は固くお断りします。
- 3、通話は他の利用者に迷惑が掛からないようにご配慮下さい。

MY-BODY トレーニングマシン・ジム機器 利用のご案内

トレーニングマシンは現在の体力、経験度合いなどを考慮のうえ無理せずご利用ください。マシンの使用方法をご確認のうえ安全面に配慮してご使用ください。



基本マナー



- 1、マシン上での長時間の休憩
- 2、マシンの占有
- 3、私物エクササイズ器具の持ち込み
- 4、グループでのマシン独占
- 5、他の方に配慮のない行為

会員の皆様で、気持ちよく利用できるよう、上記の行為はご遠慮下さい。

汗



トレーニング中に落ちた汗は次の方が気持ちよくご利用できるよう備え付けのウエスもしくはお手持ちのタオルでお拭きください。

ランニングマシン



- 1、使用前に必ず靴ひもがしっかりと結ばれているのを確認してからご利用ください。
- 2、マシンの乗り降りは走行ベルトが停止している状態をお願いします。
- 3、運動強度に留意し転倒に気をつけてください。
- 4、前向き走行でご利用ください。
- 5、ダンベル類を持つ、モバイル、携帯を使用しながらの「ながら使用」はおやめください。

エアロバイク

- 1、バイクに乗る際はペダルが下がっている方から乗ってください。
- 2、サドルの位置を調整しハンドルを必ず握って前向きでご利用ください。

ウェイトマシン



- 1、ご自身が安全にトレーニングできる強度（重量・回数）でご利用ください。
- 2、大きな音がしないようにウェイトはゆっくり降ろしてください。
- 3、他の会員の迷惑になるような大きな声はご遠慮ください。

※スタッフの判断で、お声かけさせていただくことがあります。

フリーウェイト



- 1、ご自身が安全にトレーニングできる強度（重量・回数）でご利用ください。
- 2、ダンベルを降ろすときは、他の会員の迷惑にならないようゆっくり静かに降ろしてください。
- 3、他の会員の迷惑になるような大きな声はご遠慮ください。
- 4、ご利用の際はセーフティーバーをご利用ください。
- 5、ダンベルやプレートはフリーウェイトエリアのゴム床の上でご利用ください。

MY-BODY 利用制限と予定休業日の告知

施設のメンテナンスや設備の更新、清掃などの理由による利用制限や大がかりな作業を伴う予定休業日のご案内は原則2週間前までに施設掲示板や当施設のホームページ、SNSなどで告知いたします。但し、災害時など安全に営業できないと判断したときには事前告知なしに休業することがあります。利用制限や休業の各会員への通達はおこないません。あらかじめ先に述べました告知媒体のご確認をお願いします。