

ドゥ・スポーツプラザ南砂町 月曜日セルフ営業ご利用確認書

《基本事項》

- ご利用は、南砂町記名会員様（全会員種別）のみとなります。
- ジムエリアのみのご利用となるため、**更衣室・浴室・プール・スタジオはご利用いただけません。**
- 下記の時間は、スタッフが常駐せず**セルフ営業（無人営業）**となります。
- セルフ営業中、スタッフは館内の清掃等で常駐しておりますが、お客様対応はできかねますので予めご了承ください。
- 単独で運動することによる怪我、事故、盗難等のリスクを十分に認識し自己責任においてご利用ください。
- 運動以外の目的(宿泊、睡眠、仮眠、飲食等)ではご利用いただけません。
- 本サービスは、状況により中止する場合がございます。

《営業時間等》

●13:00 入場 ～ 21:00 チェックアウト（毎週月曜、祝日を除く）

※施設点検や改修工事をご利用頂けない場合もございます。

《非常時、セキュリティについて》

- 非常ベル発報時や火災、停電など避難が必要な場合、セルフ営業時間帯は、お客様ご自身の責任で避難していただきます。
- 館内は防犯カメラによるセキュリティシステムを導入しています。
- 他のお客様の様子がおかしいと感じられた際は、躊躇せず119番通報等にご協力ください。
- AED（自動体外式除細動器）は男女ロッカー入口の間に設置してあります。（エステルーム入り口左側）
- 防犯カメラの撮影データを一定期間保管し、問題等が発生した場合に検証のために使用すること、及び警察等の公的機関への撮影データ提出要請に応じることを承諾いただきます。

《入退館について》

- 入館、退館は、フロントでバーコードの読み込みをお願いいたします。 ※セルフ営業は、同伴入場ができかねます。

《サービス・アイテムの利用について》

ご利用可：○ ご利用不可：× ※通常営業とは異なり、以下の通り一部ご提供できないサービス・アイテムがございます。

駐車場	○	3時間無料 ※サービス券は発行いたしません
契約ロッカー	○	※ロッカー内での着替えはご利用いただけません
水素水、プロテインサーバー、体組成測定、血圧計	○	
ダイレクトジム会員様用、ロッカー	○	※全会員利用可、キーがささっているロッカーをご利用いただけます。
貴重品BOX、傘立て、コートハンガー	○	※キー紛失時、お待ち頂く場合がございます
トイレ	×	館外スナモのトイレをご利用ください
各種レンタル、マッサージチェア	×	
タンニングマシン、スタジオ	×	
忘れ物対応、各種フロント対応	×	

《ジムの利用について》

- 運動に適した服装で、室内シューズをご用意のうえご来館ください。更衣ロッカーは、施設メンテナンスでご利用いただけません。
- 必ず室内シューズにお履き替えください。脱いだシューズは各自保管してください。履き違い等による紛失も責任をおいかねます。
ダイレクトジム会員用のシューズロッカーもご利用いただけます。
- 荷物は、ダイレクトジム会員用ロッカーに入れていただくか、ジムの荷物棚をご利用ください。
- フリーウエイトは、スタッフがおりませんので決して無理をなさらず自己責任でご利用ください。
- 飲み物は、水筒またはペットボトルのように栓の付いた容器をご利用ください。
- セルフ利用営業中、営業エリアを清掃員が通ることがございます。
- ジム内での携帯電話などでの通話や撮影はご遠慮ください。その他ジムでのルールは通常営業時間に準じます。

月曜日セルフ利用営業 館内ルール、マナー、および注意事項

セルフ利用営業時間につきましては下記事項を確認いただき、ご承諾くださいますようお願いいたします。
快適なクラブライフのためにご協力お願い申し上げます。

《基本事項》

- 感染症拡大防止対策、および館内ルール・マナーをお守りのうえ、ご利用ください。
- 運動に適した服装で、必ず室内用シューズをご用意のうえ、ご利用ください。
(スナモ内のトイレをご利用の際は外履きにお履き替えください)
- ジム内での携帯電話等の通話・撮影・録画は一切禁止です。
通話はフロント前通路でお願いします。
- 館内での食事(ガム、飴等含む)はご遠慮ください。
- ご利用中は十分な水分補給を行いましょ。う。
- 飲み物は水筒、またはペットボトルなど栓の閉まるもの(ガラス瓶以外)をご利用ください。
トレーニングマシン・シート・ダンベル等の備品をご利用後は、必ず消毒液で拭いてください。
- 床やマシンに落ちたご自分の汗は備え付けのモップ、またはペーパータオルで拭いてください。
- トレーニング後、負荷設定のピン・ボタンは一番軽い状態にお戻しください。
- マシンやスペースは譲り合ってのご利用にご協力ください。
インターバルを含め長時間の独占はご遠慮ください。

ウェイトマシン 10分以内

パワーラック・スミスマシン・ベンチプレス 15分以内

《フリーウェイトエリアについて》

- フリーウェイトエリア利用時は予約ボードに利用開始時間を記入のうえ、ご利用ください。
- パワーラック・スミスマシン・ベンチプレスのセーフティバーを取り外しての利用は禁止です。
(デッドリフトは除く)
- 12kg以上のダンベルを利用する際はダンベルミットをご利用ください。
- ダンベル・バーベルを床に置く際は、音がならないようご配慮ください。
(階下が楽器店のため、ご協力お願いいたします)
- トレーニングで使用したプレート、およびダンベルは必ず元の位置にお戻しください。

《その他注意事項》

- ジム内トレーニングご利用の際は、体調管理を行ったうえで決して無理をなさらず自己責任でご利用ください。
- 他のお客様への迷惑行為、危険行為、その他公序良俗に反する行為は固くお断りしております。
- ご利用方法・館内ルールについては、感染拡大状況等により変更となる場合がございます。

私は上記事項を確認し、セルフ利用営業時間の利用をいたします。
今後、上記事項に反することが判明した場合には利用禁止もしくは除名となることを承諾し、
一切の異議を申し立てないことに同意します。