

スポーツクラブNAS GUIDE BOOK

ご入会いただきありがとうございます。このガイドブックは、会員の皆さまにスポーツクラブNASをより身近に親しんでいただくために、「どんな施設があるの?」「どうやって利用するの?」などのご利用方法を簡単にまとめたものです。わからないことがありましたらいつでも気軽にスタッフにご相談ください。

SPORTS
CLUB **NAS**

 Daiwa House Group®

ホームページアドレス
<http://www.nas-club.co.jp/>



ようこそスポーツクラブNASへ!

施設の利用方法をご案内いたします。

フロントで

チェックイン

会員証をご提示ください。
貴重品は、貴重品ボックスへ入れましょう。



ロッカールームで



お荷物、シューズはロッカー内に入れ、鍵をしめましょう。
ロッカーキーは必ず身に付けてご利用ください。



室内履きも脱いでください。

スタジオレッスンで



レッスンスケジュールを事前にチェック! ご自身の体カレベルにあったレッスンを選んでください。参加する際は時間に遅れないようにしましょう。

ジムで



マシンの使い方から、効果的なトレーニング方法まで、トレーナーが丁寧にアドバイスしますので、はじめてでも安心! トレーニング中は小休止も大切。備え付けのタオルでマシンに付いた汗をふき取ってから、次の方にマシンをお譲りください。

ゴルフレンジで



ゴルフレンジでフリーショットが楽しみいただけます。ご自身のクラブまたはレンタルクラブをご利用ください。(当日事前予約)
※スパイクシューズ不可

プールで



アクセサリ類ははずしてください。

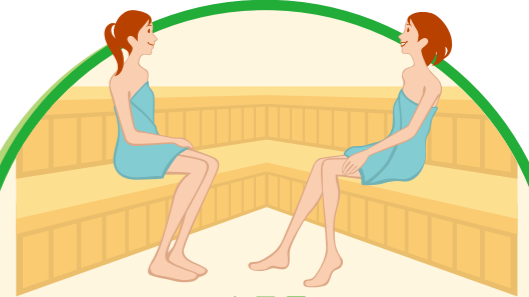
まずは準備

シャワーを浴び、しっかりと汗を流しましょう。泳ぐ場合はお化粧品や整髪料を落とし、キャップも忘れずをお願いします。

プールへ

コース表示に沿って、ご自身に合ったコースをお選びください。
泳法やアクアビクスなどのレッスンもごございます。

お風呂・サウナで



お風呂

疲れた身体をゆっくりと癒やしましょう。シャンプーやボディソープもごございます。

サウナ

たくさんの汗をかくので、サウナマットを敷く、または身体にタオルを巻いてご利用ください。長時間のご利用は身体に悪いのでお控えください。

水分補給のドリンクは!

ジム、スタジオ、プールともドリンクの持ち込みOK! こぼれないようにフタ付きのボトルに入れてください。



ロッカールームで



身体をよく拭いてからロッカールームに戻りましょう。お帰りの際は忘れ物がないか、いま一度確認をお願いします。レンタル品は返却ボックスへご返却ください。

フロントで



チェックアウト

会員証をご提示ください。

健康ワンポイント 1 アドバイス

ストレッチの呼吸は?

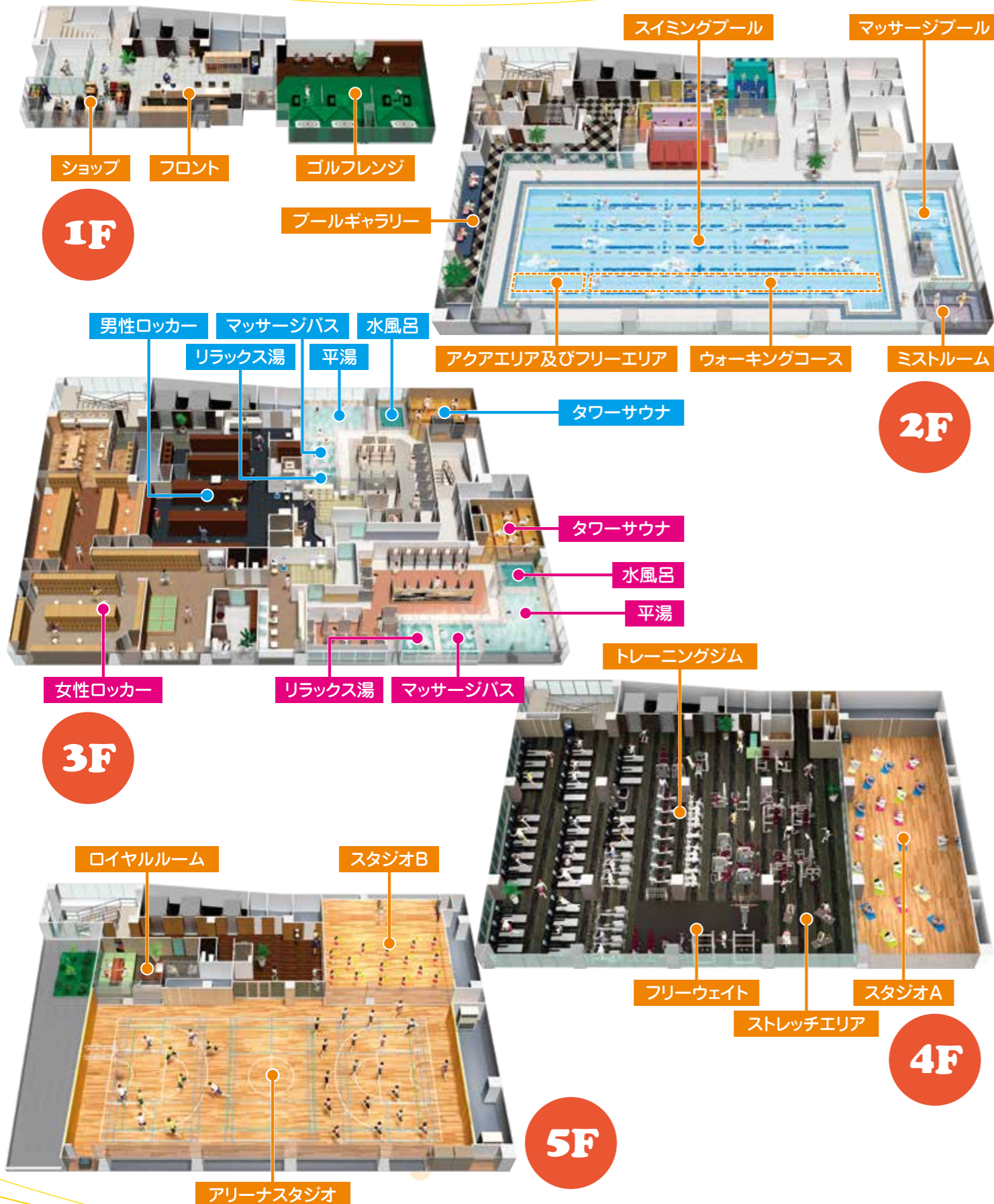
よりリラックスするためにも呼吸は止めないように! 鼻からやさしく新鮮な空気を吸い、口から細く長く、ゆっくりと息を吐きましょう。

健康ワンポイント 2 アドバイス

運動中はこまめに水分補給を!

軽い運動を行う際でも脱水症状を防ぐため、喉が渇いたと感じる前にこまめに水分補給を行いましょう。

フロアのご案内



どんなものを用意すればいいの？

[ウェア&グッズ]



ジム・スタジオ編

- ウェア** 動きやすい服装をご用意ください。通気性や速乾性の優れた機能素材Tシャツ・ハーフパンツなどがおすすめです。
- フィットネスシューズ** シューズは運動中のさまざまな衝撃から足を守り、効率的なトレーニングをサポートしてくれる大切なアイテムです。まず自分の足にジャストフィットを基本に、軽量性、クッション性、安定性、柔軟性の高いシューズを選びましょう。
- 小物** スポーツタオルやソックス、有酸素マシンを使用する際のイヤホンも用意しておきたいアイテムです。

プール編

- 水着** ワンピースでもセパレートでもOKです。これからお求めになるのであれば、競泳水着、フィットネス水着などがおすすめです。ビキニの着用はご遠慮ください。
- プール用キャップ** フィット感のあるシリコンタイプ、お手軽なメッシュタイプがありますので、お好みでお選びください。なお、水質保持のために、泳ぐ方はプール用キャップは必ず着用をお願いいたします。
- ゴーグル** 泳ぐ方は、目の保護のためにぜひ着用を。フィット感のある視野の広がるものがおすすめです。水中ウォーキング等ご利用の方は、特に必要ありません。
- タオル** おすすめは吸水性の高いセームタオルです。軽く絞ればすぐに吸水性が復活するので、濡れた身体を拭くのに最適です。コンパクトに収納でき、持ち運びにも便利です。もちろん普通のタオルでも構いません。



ショップのご案内

トレーニングウェアからシューズ、小物まで、さまざまなアイテムを取り扱っております。これから運動を始められる方、どんなタイプにしようか迷っている方は、お気軽にスタッフにご相談ください。プロの知識と経験で適切にアドバイスいたします。

健康ワンポイントアドバイス 3

お風呂でカンタン、肩こり解消法!

入浴時に首をゆっくり回したり、両手を下げた状態から首をすくめるように肩を持ち上げ、一気に力を抜いてみてください。これだけで、肩や首の周囲の筋肉をリラックスさせることができますよ。

施設のご利用にあたって

皆さまが、安全かつ快適にご利用いただけるよう、館内ルール、マナーのご協力を願います。
状況に応じてスタッフがお声かけをする場合がございます。
その際はご協力いただけますようお願いいたします。



全館

- 施設をご利用の際は、必ず会員証をご持参ください。お持ちでない場合は、ご利用をお断りする場合がございます。予めご了承ください。
- ご入館後の途中外出はできません。
外出される場合は、ロッカーからお荷物を取り出し、チェックアウトをお願いいたします。
- クラブ内での広告物の配布や勧誘、物品の販売などはおやめください。
また、許可なしに取材、録音、撮影などは出来かねますので、ご了承ください。
- クラブ内での盗難、紛失事故などにつきましては、当クラブは一切の責任を負いかねますので、予めご了承ください。
- クラブ内への愛玩動物、悪臭のするもの、危険物、他の利用者に迷惑を及ぼすものの持込は禁止しております。
- 大声での会話や周りの方のご迷惑になるような行為はご遠慮ください。
- ガラス製品の持込みは危険ですでお控えください。

体調管理	施設ご利用の際にはご自分の体力・体調に合わせて無理のないトレーニングを心掛けましょう。 飲酒後のご利用はできません。 高血圧・心疾患などの病歴がある場合は医師にご相談の上、ご自分の判断でご利用ください。 万一、ご気分が悪くなった場合や怪我をされた場合などはすぐにスタッフまでお申し出ください。 また、そのような方を発見された場合はスタッフにお知らせください。
お荷物	お荷物のお預かりはいたしませんので、予めご了承ください。
キー	ロッカー等のキーを紛失された際は交換費3,000円(税別)をご負担いただきます。紛失には十分ご注意ください。

携帯電話	館内の利用可能なエリアをご確認のうえ、館内ではマナーモードに設定し、通話の際には周囲のお客さまにご配慮ください。 ※通話可能エリア:1Fフロントホール、2Fプールギャラリー、階段踊り場 使用禁止エリア:2Fプールエリア、3Fロッカールーム内、浴室各スタジオ内、禁止エリア以外は操作可能です
飲食	飲食可能エリアをご確認のうえご利用ください。 ※飲食可能エリア:2Fプールギャラリー 5Fロイヤルルーム
お呼び出し	個人情報やプライバシーの保護から館内でのお呼び出しや、特定の方のご来館状況の確認はいたしかねます。
忘れ物	館内での忘れ物については、貴重品は1週間、その他は2週間保管いたします。お気づきの際にはお早めにお申し出ください。
禁煙	館内は全館禁煙です。



ロッカールーム・浴室

- ロッカールームでは、お履物を脱ぎ、裸足か靴下またはスリッパでご利用ください。
- ロッカールーム内での携帯電話・スマートフォン・タブレットの使用はご遠慮ください。
- 脱水機は水着専用です。水着以外の脱水はご遠慮ください。
- 浴室・サウナには、水着を脱いでお入りください。
- 浴槽・サウナへは、シャワーを浴びてからお入りください。浴槽内には、タオルや頭を浸けないようご注意ください。
髪の長い方は、髪を束ねるか、タオルを巻いてご利用ください。
サウナ後に浴槽に入る場合も汗をよく流してからご利用ください。周囲の方へ水がかからないようご注意ください。
- お風呂、サウナでの髪染め、歯磨き、オイル、ローション、クリーム・パック・塩、アカスリ、サウナスーツなどのご使用、スマートフォン、携帯電話、備品の持ち込みはご遠慮ください。
- ロッカールーム、浴室での歯磨き、髭剃り、ムダ毛処理はご遠慮ください。
- サウナの扉を開けっ放しにしたり、サウナに水をまくなどの行為はおやめください。
- サウナ内での飲食はご遠慮ください。
- ガラス製品の持ち込みは危険ですでお遠慮ください。

マナーアップにご協力ください。

- お風呂上りやプールからお戻り際には、身体の水気をよく拭き取り、床が濡れないようご注意ください。
- 混雑時は、シャワーやカラン、ドレッサーなど譲り合ってください。
- カラン、シャワー室、脱衣棚の場所取りはご遠慮ください。

- 洗面台周辺に落ちた髪の毛や水滴等は、各自でお拭き取りいただき、次の方が利用しやすい様、洗面台、ドレッサーの美化にご協力ください。
- 浴室、洗面台での洗濯、サウナでの物干しはご遠慮ください。
- サウナでは、サウナマットを敷く、またはタオルを身体に巻いてご利用ください。横になってのご利用はご遠慮ください。



プール

- 腕時計・ピアス・ネックレス・指輪(結婚指輪除く)、置き鍼などの貴金属類は思わぬケガのもととなりますので、全てお外しください。
※ウェアラブルデバイス(ウォッチ)のご利用につきましては、当社ガイドラインに基づきご利用可能です。詳しくはスタッフまでお問い合わせください。
- 泳ぐ場合はプール用キャップを必ず着用ください。(ウォーキング、泳がないレッスンは不要ですが髪が長い場合は、水に浸からないよう束ねてください。)
- メガネはプラスチック製のみ。メガネバンド装着の上、ご利用可能です。(泳ぐ場合は不可)
- アクアシューズを着用される方はプールエリア内のみで着用ください。
- 安全、衛生上、パドルはご利用いただけません。(一部時間帯、レッスン時除く)
保温水着、アクアシューズ、ラッシュガード、ウエットスーツは着用可能です。
- 備え付けの備品以外の持込みは、プール監視員の指示に従ってください。
- ご利用の際は、コース案内表示および、プール監視員の指示に従ってご利用ください。
ご利用状況、各種レッスン・スイミングスクールによりコース利用方法が一時的に変更になります。
(参加人数により最大4コースまでレッスンで使用します)
- プールでの携帯電話・スマートフォン・タブレットの使用はご遠慮ください。(水中用音楽プレーヤーはご利用可能です)
- 飛び込み、潜水、追い越し・追い抜きは禁止しております。
- プールサイドは滑りやすいのでご注意ください。
- 無理なコース移動はご遠慮ください。
- コース内で立ち話やコースルールに沿わないご利用は、他のお客さまのご迷惑になりますので、ご遠慮ください。
コース内で休憩を取られる際は、他の方の妨げにならないようご注意ください。
- 水の中に入りながらの水分補給はご遠慮ください
- 多数のお客さまがご利用になりますので、グループや個人でのコース占領はご遠慮ください。

マナーアップにご協力ください。

- プールご利用の際はタオルをご持参いただき、ご利用後は、タオル等で十分に身体を拭いてからロッカールームにお戻りください。
- ご利用前は必ずシャワーを浴び、お化粧品や整髪料、汗を十分に落としてからご利用ください。
(ウォーキングコース・屋外ジャグジーのみのご利用では、お化粧品や整髪料は落とさなくて結構ですが顔や髪をつける行為はご遠慮ください。)トイレご利用後も、必ずシャワーを浴びてからお入りください。
- 混雑時はぶつからないようにお気をつけください。
- ビート板やブルブイなど用具のご利用後は、元の場所にお戻りください。

レッスン参加について

レッスン開始後の途中入退場はご遠慮ください。
一部レッスンには定員があります。スケジュール表をご確認ください。
定員があるレッスンはレッスン開始15分前よりプール受付カウンターにて受付いたします。
参加人数により、使用コースが変更になります。
※混雑状況などにより、参加方法が変更になる可能性があります。予めご了承ください。



ミストルーム

- ミストルーム内での飲食はご遠慮ください。
- 備品の持ち込みはご遠慮ください。

マナーアップにご協力ください。

- 横になってのご利用はご遠慮ください。
- 使用后、プールやマッサージプールをご利用の方は、シャワーを浴びてください。

Q&Aこんなときは？

[よくある質問]



ジム

- 安全の為、トレーニング前には、必ず体調チェックを行い、ストレッチ、ウォーミングアップを行なってください。
- 安全の為、トレーニングに適した服装・シューズでご利用ください。
- お飲み物は、ペットボトルなどキャップ付きのものをお持ちください。
- トレーニングマシン使用時は、正しい使い方の説明を受けてからご利用ください。
過度のスピードをつけてのトレーニングや器具を乱暴に扱うことは、
思わぬケガにつながる場合がございますので、ご注意ください。
- 有酸素マシンで音声を聞く場合、イヤホンはご自身でお持ちください。
- トレーニングで使用した器具はご自身で元の位置にお戻しください。
- ダンベルやプレートをフリーウエイトエリア外に持ち出すことはご注意ください。
- トレーニング補助に関してはパーソナルトレーニング時のみとさせていただきます。
- ベンチプレス、スミスマシン、パワーラックのご利用は1回30分までとさせていただきます。(当日事前予約)
尚、ご予約は最大1枠のみです。ご利用終了後、次のご予約が可能となります。

マナーアップにご協力ください。

- 次に利用される方の為に、マシンについた汗はジムエリア設置のタオルでお拭き取りください。
- マシン上での休憩や場所取りはご注意ください。
- 大きな音や大声をあげてのトレーニングは、周りの方へのご迷惑となりますのでご注意ください。
- 混雑時はお互いに譲り合ってください。

ランニングマシン

混雑時は譲り合ってください。
状況に応じて最長60分の利用制限をさせていただきます場合がございます。

パーソナルトレーニング

予約制(有料)となります。事前にフロントにてお申し出ください。



スタジオ・アリーナ

- お飲み物は、ペットボトルなどキャップ付きのものをお持ちください。
- スタジオ内が混み合っている時は、お互いスペースを譲り合ってください。場所取り行為はご注意ください。
- シューズの必要がないレッスンでも館内移動の際は室内履きを着用しての移動をお願いします。
- レッスンで使用した器具は、ご自身で元の位置にお戻しください。
- アリーナプログラム(ゲームスポーツ)はお客さま同士のコミュニケーションを目的として各種スポーツを楽しんでいた
だくためのプログラムです。
- 初めてご利用の際は、誓約書をご記入いただけます。
- 利用にあたっては当社の定めるルール、スタッフの指示・注意に従ってください。

レッスン参加 について

一部レッスンには定員がございます。
定員があるレッスンは、レッスン開始15分前よりジムにて受付いたします。
(受付はご本人さまのみとさせていただきます。)
レッスン開始後の途中入退場はご注意ください。レッスンによっては途中入退場可能な場合もございます。



ゴルフレンジ

- 当日予約制。※別途料金が必要です。
- 使用したクラブ、ボールは、元の位置にお戻しください。
- スパイクシューズでのご利用はご注意ください。
- 室内履きでご利用ください。

ご予約方法

1. フロント前にあります予約ボードにて、空き状況をご確認ください。
2. 希望時間の空きが確認できましたら、予約ボードのプレートを裏返し、打席を確保します。
3. 打席確保後、精算機にて利用チケットを購入し、フロントスタッフへお渡しください。

Q1

はじめて来たら、まずどうしたらいいの？

A

最初にフロントに会員証をご提示ください。
スタッフがご案内させていただきます。

Q2

トレーニングのアドバイスは
してもらえるの？

A

マシンのご利用方法や基本的なトレーニング方法など
をご案内いたします。お客さまの体力やご要望に沿ったト
レーニングメニューが必要な場合は、パーソナルトレ
ナーまでご相談ください。(有料)

Q3

レッスンは、どうしたら参加できますか？

A

レッスンスケジュール表をご覧になり、開始時間までにスタジオ
またはプールにお越しください。安全のため、レッスン開始時間
を過ぎてのご参加はご遠慮いただいております。
(一部有料または予約制のレッスンもございます)

Q4

会員証を失くしてしまったら？

A

まずはフロントに届いていないかをお確かめください。
見つからない場合は、再発行させていただきます。
(再発行料が必要です)

Q5

タオルを忘れてしまったら？

A

ご安心ください。タオル他、シューズ、ウェア等のレンタル用品も
各種取り揃えております。(有料)

Q6

毎回荷物を持ってくるのは面倒！
保管できる場所がありますか？

A

プライベートロッカーをご用意しております。これは個人契約ロッ
カーで、シューズや入浴セットなどを保管いただけます。
ご希望の方はフロントまでお申し出ください。(有料)

Q7

アメニティーグッズは
用意されていますか？

A

バスルームにシャンプー、ボディソープをご用意しております。パ
ウダーコーナーにはドライヤーもございますのでご自由にお使
いください。

Q8

水素水はどうしたら飲めるの？

A

水素水会員というオプションにご加入いただくと(有料)
1ヶ月飲み放題でご利用いただけます。

Q9

1日だけ家族も一緒に利用できますか？

A

会員さまご同伴でしたら、ビジター料金でご利用いただけます。

Q10

NASの他の店舗は利用できないの？

A

利用料は会員種類によって異なりますが、全国のNASがご利用
いただけます。(一部除外あり)

Q11

レッスンの内容や担当が変更になった時の
お知らせ方法は？

A

ホームページ、及び館内掲示にてお知らせいたします。
また、急な変更は表示されない場合もございますので
ご了承ください。

Q12

災害時における休館など対応は
どのようになっていますか？

A

ホームページにてお知らせいたします。

効果的なスポーツクラブの使い方

フィットネスってなに？

フィットネスは、日本語では「体力」と訳されています。「体力」は2つに分けて教えることができます。

防衛体力：病気へのかかりにくさ

行動体力：思い通りに動ける力

普通は行動体力が高い人は防衛体力も高いので、運動をして行動体力を維持・向上することは、健康的な生活を送るためにとても大切です。

自分の身体を知ろう

スポーツクラブには、自分の身体を知るための器具やプログラムがたくさんあります。

まずは、自分の身体を知って、目標を決めましょう。

体型・体調等

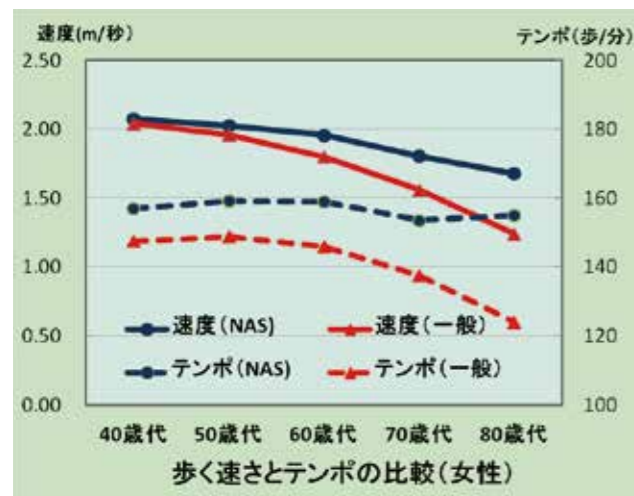
体重計、血圧計、体組成計など

体力・筋力等

カーディオマシン、ウエイトマシンなど

あなたの体力はどれくらい？

体力は、20歳頃をピークにだんだんと低下していきます。でもその落ち方は、人によりさまざまです。一番身近な歩く速さを測ってみたのが下の図です。



スポーツクラブNAS スポーツ健康医科学研究所の調査

図は、出来るだけ速く歩いてもらった時の結果です。40歳代では、NASに通っている人も一般の人も歩く速さは変わりませんでした。

誰でも加齢とともに歩くのが遅くなります。でもその程度

は、NASに通っている人はゆっくりでした。特に歩くテンポが、NASの会員さんは80歳代でも若い時と変わりません。早足で歩くには、筋肉を素早く収縮させる必要がありますが、スポーツ以外では、それほど筋肉を速く動かすことがないので、普通は加齢とともに素早く動けなくなるのです。

ちなみに、筋肉が素早く収縮できないと、踏いた時、とっさに足を出せずに転んでしまうことが分かっています。



色々なことにチャレンジしよう

「これを食べれば健康になる！」って物、結局ないですよね。それと同じで、これをやれば全てOKという運動はありません。でもスポーツクラブなら大丈夫。色々な施設やマシン、プログラムがあるからです。

ぜひ、色々なことにチャレンジしながらスポーツクラブライフを続けましょう。

マシンやプログラムの特徴

有酸素マシン (バイク・ランニングマシンなど)

身体に酸素を取り込みながら運動し、疲れにくい身体を作るとともにシェイプアップにも効果的です。

ウエイトマシン

筋力や筋パワーの維持・向上に効果的です。また筋量を増やしたり、柔軟性と筋肉を活性化しエネルギーを使いやすい身体にします。

ストレッチマシン

筋肉を伸ばすことで関節の動きをスムーズにし、疲れにくくしなやかな身体をつくれます。

アクティブなスタジオプログラム (エアロピクス・ダンス・格闘技エクササイズなど)

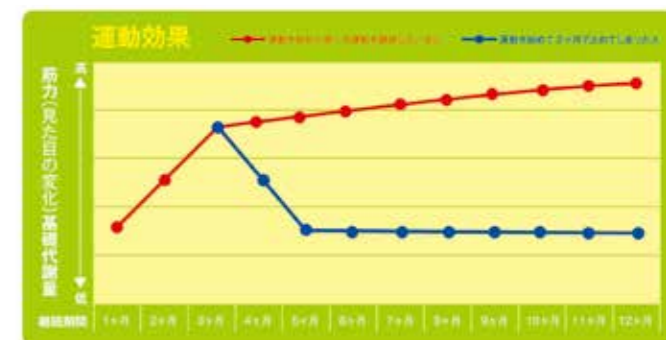
音楽に合わせて楽しく動いているうちに筋力アップ、持久力アップ、シェイプアップが期待できます。また動きを覚えることは脳も刺激します。

スタティックなスタジオプログラム (ヨガ・ピラティスなど)

呼吸とともにゆっくり動くことで自分の心身を見つめ、リラックスできます。筋力や柔軟性を調整しながら動くことは、しなやかな身体づくりに効果的です。

続けよう

NASは週1回以上のフィットネス習慣、1年以上の継続をおすすめします！



フィットネスを始めてから身体の変化に気づくのに3ヶ月、身体の変化とともに、アクティブな心の変化に気づくのに6ヶ月。運動を週1回継続すると、筋量や脂肪の量が変化して見た目が変わるとともに、自分の身体が動かしやすくなり元気になることができます。

通う曜日を定める

張り切りすぎて無理をすると、逆に続けるのが大変になってしまいます。まずは、スポーツクラブに通う曜日を決めて、週に1回からフィットネス習慣を身につけましょう。過去のデータでも、最初の1ヶ月に4回以上利用すると、長く続くことが分かっています。

相談する

運動を続けていると色々疑問に思うことが出てきます。そんなときにはお気軽にスタッフまでご相談ください。

色々やってみる

自分にはできないと思っていることも、やってみたらすごく面白いこともあります。最初は色々なことを試して、その中から自分に合ったものを見つけましょう。

無理をしない

スポーツクラブの中には運動だけではなく、お風呂、サウナ、ジャグジーなど運動しなくても楽しいものがたくさんあります。疲れている時はお風呂でリラックスするだけでもOKです。