

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®

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

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



ようこそNASへ!

施設の利用方法をご案内いたします。

フロントエリアで

チェックイン

会員証を提示して、
チェックイン。
貴重品がある時は、
貴重品ボックスへ。
ウェア等のレンタルも
あります。

シューズ ロッカー

履いてきたシューズはこちらへ。
カギの取り忘れに
ご注意ください。



ロッカールームで



お荷物は、ロッカー内に入れましょう。
ロッカーキーは、安全のために
必ず手首にはめてください。

レッスンは



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



室内履きも
脱いでください。

フィットネスジムで



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。ご使用後は備え付けのタオルで
マシンについた汗を拭き取って、
マシンをゆすってください。



アクセサリ類は
はずしてください。

プールで



まずは準備

お化粧を落とし、シャワーを浴びましょう。
キャップも忘れずをお願いします。

プールへ

コース表示があるので、ご自身に合った
コースを選んで下さい。アクアピクス
などのレッスンもございます。

お風呂・サウナで



お風呂

疲れた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あります。

サウナ

たくさんの汗をかくので、体にタオルを巻いて。
体調に合わせて、くれぐれも
無理をしないでください。

ロッカールームで



体をよく拭いてから
ロッカールームに。
忘れ物がないか、
いま一度ご確認を。

水分補給のドリンクは!

マシンジム、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。



ラウンジで



ホッと一息かつろぎスペース。
お友達との待ち合わせなどに
ご利用ください。

チェックアウト



フロントで
会員証を提示して
チェックアウト。

クラブショップのご案内

フィットネスウェアからシューズ、水筒、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。



※店舗により施設構成は異なります。

健康ワンポイント1 アドバイス

ストレッチの時の呼吸は?

鼻から吸って、口から吐くを心がけましょう。鼻から吸うと空気がろ過され湿度も上がるので、やさしく新鮮な空気を体に取り入れることができます。息を吐く時はストローから空気を出すように細く、長く、ゆっくりと!

健康ワンポイント2 アドバイス

運動中にはこまめに水分補給を!

昔は運動中に水を飲むのは良くないと言われていましたが、科学的には、むしろ逆。体のために、こまめに水分を摂るように心がけましょう。体液を活性化させられるので、痩せる為にも効果的です!

どんなものを用意すればいいの？

[ウェア&グッズ]



ジム編

ジム・スタジオ用ウェア 動きやすい服装をご用意下さい。通気性や速乾性の優れた機能素材Tシャ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道具です。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 汗をかいた時のためのスポーツタオルや、やや厚手のスポーツタイプのソックス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。

スイミングキャップ

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、好みでお選び下さい。なお、水質保持のために、スイミングキャップは必ずご着用をお願いいたします。

ゴーグル

泳がれる方は、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。軽くしほればすぐに吸水性が復活するので、体についた大量の水分を一気にふき取るのに最適です。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。



Q&Aこんなときは？

[よくある質問]

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ますか？

A もちろんです。マシンの使い方から効果的なトレーニング方法まで、スタッフが丁寧に説明いたします。自分のペースや体力に合わせて無理をせずトレーニングできる目的別のトレーニングメニューもご用意しています。

Q3 レッソンは、どうしたら参加できますか？

A 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！保管できる場所はありますか？

A はい、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用意しますので自由にお使いください。

Q8 平日会員ですが、日曜日に利用できますか？

A 特別料金にて、時間外も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 会員様ご同伴でしたら、ビジター料金でご利用いただけます。

Q10 他のNAS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)

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

皆様が、安全かつ快適にご利用いただけるよう、館内ルール、マナーのご協力をお願い致します。
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下さい。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致します。
- 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持込は禁止致しております。
- 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のでお控えください。
- 館内での写真撮影・動画撮影は出来ません。
- 施設内にて、怪我や体調不良に陥り、救急車の要請、搬送された場合、施設利用再開にあたっては、「施設利用再開に関する誓約書」本人署名が必要です。

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	お荷物の預かりは致しませんので、予めご了承ください。 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様にご配慮ください。
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	飲食は可能なエリアをご確認のうえご利用ください。
		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。 館内での忘れ物については、一定期間保管いたします。 お気づきの際にはお早めにお申し出ください。
		忘れ物	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、裸足が靴下でご利用ください。
- 脱水機は水筒専用です。水筒以外の脱水はご遠慮ください。
- 浴室・サウナには、水筒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、タオルや頭を濡れないようご注意ください。
髪長い方は、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、備品の持ち込みはご遠慮ください。
- 浴室での髭剃り・ムダ毛処理はお控えください。
- 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。
- サウナへの新聞・雑誌類の持込はご遠慮ください。
- ガラス製品の持込みは危険ですのでお控えください。

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の際には、体の水気をよく拭き取り、床が濡れないようにご配慮ください。
- 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。

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。

プール

- 泳ぐ場合はプール用キャップを必ず着用ください。(ウォーキングコース、マッサージプール、ジャグジー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。)
- 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。
- 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。
- 無理なコース移動はご遠慮ください。
- コース内での立ち話やコースルールに沿わないご利用は、他のお客様のご迷惑になりますので、ご遠慮ください。
コース内での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。
- 多数のお客様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。
- 飛び込み、潜水、違い越しは禁止しております。
- 腕時計・ピアス・ネックレス・指輪、置き鏡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。
- メガネはプラスチック製のみのメガネバンド装着の上、ご利用可能です。(泳ぐ場合は不可)
- プールへのガラス製品の持込は危険ですので、お控えください。
- 安全、衛生上、パドルやウエットスーツ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。
- プールサイドは滑りやすいのでご注意ください。
- 水の中に入りながらの水分補給はご遠慮ください。

マナーアップにご協力ください。

- 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・マッサージプール・屋外ジャグジーのみのご利用では、お化粧品や整髪料はお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付けください。
- ビート板やプルブイなど用具のご利用後は、元の場所にお戻しください。
- 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、タオル等で十分に体を拭いてからロッカールームにお戻りください。

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。

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、マシンについて汗は備付け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遠慮ください。
- 大きな音や大声をあげてのトレーニングは、周りの方のご迷惑となりますのでご配慮ください。
- 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	予約制です。予約ボードに時間を記入の上、ご利用ください。利用時間は状況に応じて変更させていただきます場合がございますが、混雑時は最長30分とさせていただきます。
パーソナルトレーニング	予約制(有料)となります。事前にお申込ください。

※上記ランニングマシンの予約制は、事業所により異なります。

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。場所取り行為はご遠慮ください。
- 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。
- 球技プログラムは会員様同士、ゲーム形式でお楽しみいただけます。
- 球技プログラムに初めて参加の方は、誓約書をご記入いただけます。
- アリーナ・クライミングご利用の際は、誓約書のご記入をお願いします。

※店舗により施設構成は異なります。