

# 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手首にはめましょう。



室内履きも脱いでください。

## 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。参加する際は時間に遅れないようにしましょう。

## 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。



## 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。

## シミュレーションゴルフで



シミュレーションゴルフでフリーショット・ラウンドがお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。(要予約)  
※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、汗を流しましょう。泳ぐ場合はお化粧を落とし、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(温浴・冷浴)

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、または体にタオルを巻いてご利用ください。  
長時間のご利用は体調に悪いのでお控えください。

## 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。

## フロントで

### チェックアウト

会員証をご提示ください。  
レンタル品は返却ボックスへご返却ください。



## ロイヤルルームで



ホッと一息くつろぎスペース。  
お友達との待ち合わせなどにご利用ください。

## 健康ワンポイント アドバイス 1

### 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!

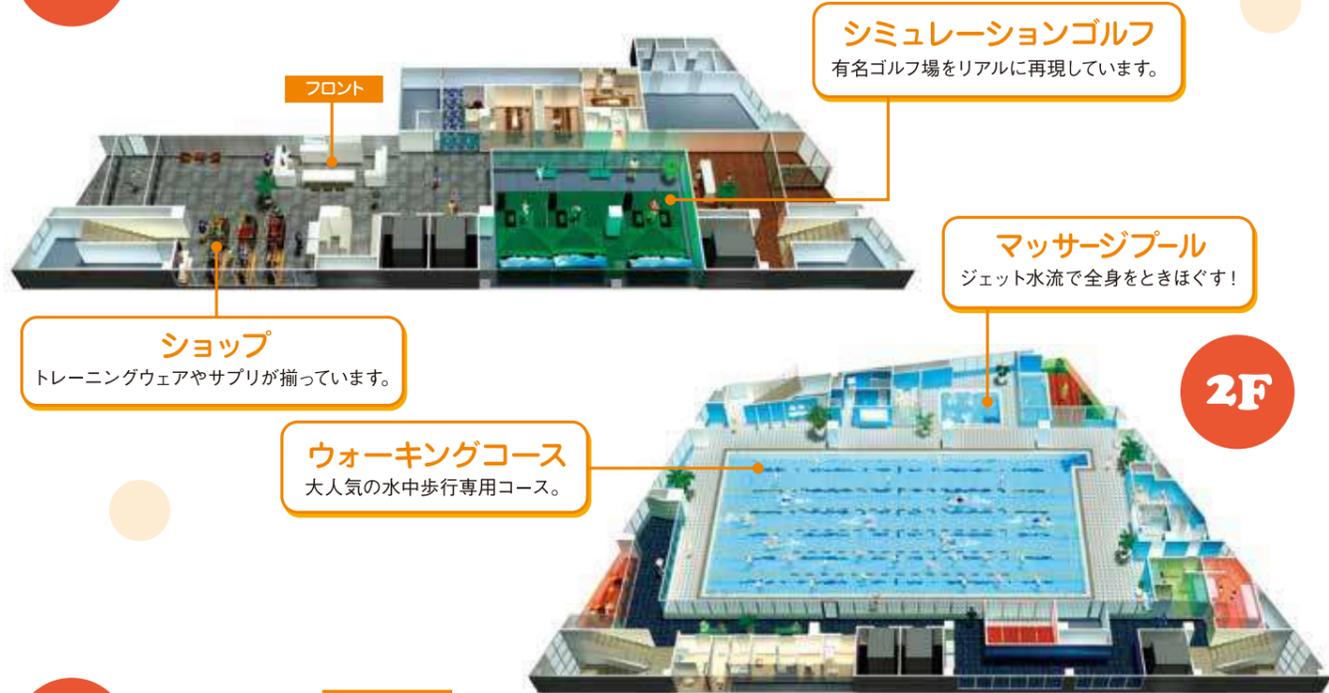
## 健康ワンポイント アドバイス 2

### 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!

# フロアのご案内

1F



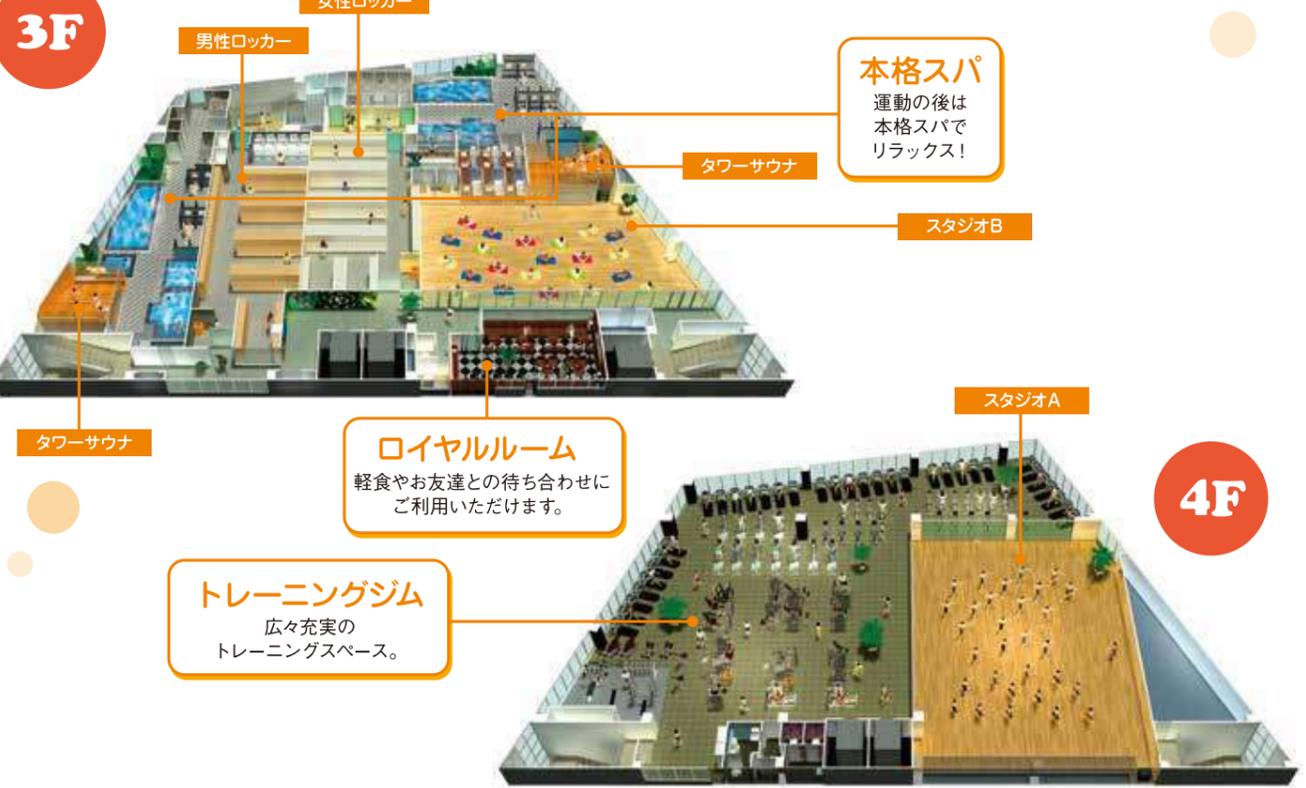
**シミュレーションゴルフ**  
有名ゴルフ場をリアルに再現しています。

**マッサージプール**  
ジェット水流で全身をときほぐす！

**ショップ**  
トレーニングウェアやサブリが揃っています。

**ウォーキングコース**  
大人気の水歩専用コース。

2F



**本格スパ**  
運動の後は  
本格スパで  
リラックス！

**ロイヤルルーム**  
軽食やお友達との待ち合わせに  
ご利用いただけます。

**トレーニングジム**  
広々充実の  
トレーニングスペース。

4F

# 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。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、泳がれる方はプール用キャップの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。軽くしぼ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。



## 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、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。

### 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致しませんので、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3,300円(税込)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様にご配慮ください。

### 飲食

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、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、裸足か靴下でご利用ください。
- 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配慮ください。  
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配慮ください。
- 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。
- 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ご利用ください。
- 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。



## プール

- 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、屋外ジャグジーは不要です。)キャップの中に髪の毛を入れてご利用ください。
- アクアシューズを着用される方はプール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変更になる事がございます。
- 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。
- 飛び込み、潜水は禁止しております。
- メガネ・腕時計・ピアス・ネックレス・指輪、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、お化粧品や整髪料など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。)  
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、元の場所にお戻しください。
- 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。

### レッスン参加 について

レッスン開始までにプールサイドにお越しください。  
スケジュール表をご確認ください。  
参加人数により、使用コースが変更になります。  
レッスン開始後の途中入退場はご遠慮ください。  
※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。予めご了承下さい。



## 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。



## 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、マシンについた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、周りの方へ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ご利用ください。

# Q&Aこんなときは？

[よくある質問]

## 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く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 パートナーストレッチ

予約制となります。事前にお申しください。

## スタジオ

- 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。

## レッスン参加 について

レッスンは予約制となっております。(一部レッスンを除く)  
レッスン予約サイトより事前にお申し込みください。  
参加される際はレッスン開始の30分前より各スタジオ前の  
タブレットにてチェックインを行ってください。

## 各レッスンについて

各レッスンには「難易度」と「運動強度」が表示してあります。  
体力やレッスン参加経験などを考慮し、ご自分のレベルに合ったクラスに参加してみましょう。  
「難しすぎる…」 「きつすぎる…」 では運動効果も低くなってしまいます。  
クラス内容に疑問や不安のある方は、お気軽にインストラクターやスタッフまでお尋ねください。

## シミュレーションゴルフ

- 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遠慮ください。
- 室内履きでご利用ください。

## ご予約方法

フロント前にございます予約ボードにて空き状況をご確認ください。  
希望時間に空きがございましたら予約ボードよりプレートをお取りいただき  
券売機にて利用料チケットをお買い求めの上、チケットとプレートを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、  
トレーナーが丁寧にご案内致します。お客様の体力やご要望に  
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  
トレーナーまでご相談ください。(有料)

### Q3 レッソンは、どうしたら参加できますか？

**A**  
ホームページ及びレッスン予約サイトにてスケジュール表を  
ご確認の上、ご予約ください。(一部有料のレッスンもござい  
ます) レッスン開始までに各スタジオ前のタブレットにてチェ  
ックインを行ってください。

### 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、ボディーソープを用意してありま  
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 デイタイム会員ですが、 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。  
※時間外利用料 1,650円/1回

### 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)

### Q11 レッスンが変更になった時の お知らせ方法は？

**A**  
HP、及び館内掲示にてお知らせ致します。

### 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**  
HPにてお知らせ致します。

# かしこい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。私たちが病気をせずに過ごしたり思い通りに動けたりするかどうかの能力です。病気への罹りにくさを「防衛体力」、どれくらい動けるかを「行動体力」と分けて考えることもあります。

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、健康に暮らす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・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

### 体力等

全てのマシンは、トレーニングのためのものですが、自分の身体を知るためにも使えます。



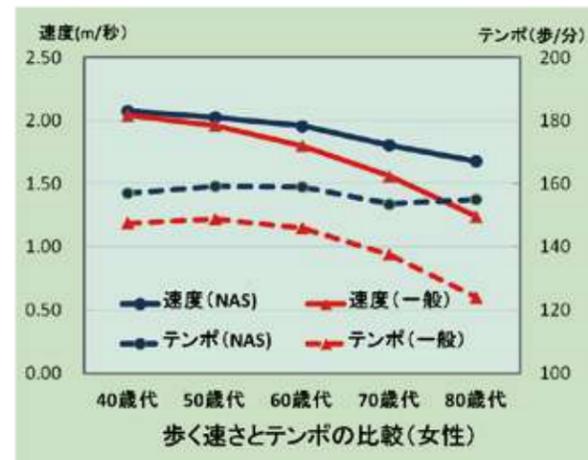
## 相談しよう

スポーツクラブには、たくさんのスタッフがいます。分からないことがあれば、スタッフにおたずねください。ただしスタッフにもそれぞれ得意な分野があるので、内容に応じて他の専門のスタッフがお答えすることもあります。

さらに気に入ったスタッフがいれば、パーソナルトレーナーとして継続的にトレーニングすると、より効果的です。

## 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、人により様々です。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、躓いた時、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。

## 色々なことをやろう

「これを食べれば健康になる！」って物、結局ないですよ。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(プール、ジム、スタジオ等)やマシン、そして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

### カーディオ (自転車・ランニングマシンなど)

行動を続けるための心臓血管系や肺を刺激します。もちろん脂肪燃焼にも有効です。

### マシン (ウェイトマシンなど)

行動を起こすための筋力や筋パワーの維持・向上に有効です。また筋量を増やしたり、筋を活性化しエネルギーを使いやすい身体にします。

### 水中運動 (水泳・水中ウォーキング・アクアビクスなど)

水中では自分の体重を支える必要がないので、関節に優しい運動です。水の抵抗や浮力を利用して、陸上ではできない運動が可能です。

### アクティブなスタジオレッスン (エアロビクス・ステップ・ダンスなど)

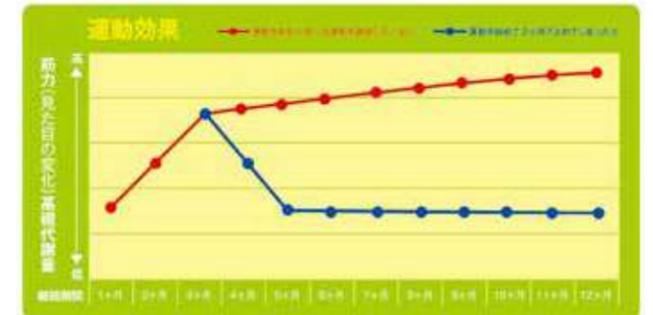
音楽に合わせて楽しく動いているうちに筋力アップ、持久力アップ、シェイプアップが期待できます。また動きを覚えることは脳も刺激します。

### スタティックなスタジオレッスン (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」 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体の変化に気づくのに3ヶ月、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易くなり元気になります。

### 通う曜日を 決める

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、月に4回利用しましょう。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。

### 話をする

運動を続けていると色々な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、自分にあったものを見つけましょう。

### トレーニングだけが フィットネスじゃない

スポーツクラブだからと言って、トレーニングだけが全てではありません。お風呂、ジャグジー…運動しなくても楽しいものたくさんあります。