Arizona GYM24 施設ご利用方法

【入館・セキュリティ】

入館	会員用マイページから QR コードを表示し、入口のリーダーへかざすことで扉
	が開錠されます。QRコードが表示できない場合、ご利用になれないのでご注
	意ください。なお、無関係な QR コードをかざすとリーダーの故障の原因とな
	るためご注意ください。
非常用ボタン	館内に非常用ボタンを設置しています。スタッフ不在時間に、ご自身または他
	のお客様の異常事態があった場合、非常用ボタンを押してください。
AED	館内に AED(自動体外式除細動器)を設置しています。AED は心室細動など
	による心停止者に電気ショックを与え、心臓の動きを正常に取り戻させる機
	器です。音声案内により操作手順を説明するほか、注意事項も警告します。
防犯カメラ	シャワールーム、トイレ、更衣室を除く館内全てを防犯カメラで常時録画撮影
	しています。お客様に安全にご利用いただくために設置していますので、予め
	ご承知おきください。
営業時間	原則として 24 時間年中無休で営業します。ただし、施設管理上のために休業
	することもありますので予めご承知おきください。
スタッフ	スタッフ滞在時間内にご用の方は、館内のスタッフにお声掛けいただくか、呼
	出べルを鳴らしてください。
食事·喫煙	館内での食事・喫煙は禁止となります。お飲み物はご自由にお飲みいただけ
	ますが、フタ付きのボトル容器をご利用いただけますようお願いいたします。
	サプリメント・プロテインについては館内でお取りいただけますが、マシン設置
	エリア外でお取りください。
体調	体調の悪い時、発熱のある時は来館をご遠慮ください。

【服装】

衣服	トレーニングに適した動きやすい服装でご利用ください。更衣室でお着替えい
	ただけます。なお、過度に肌を露出する服装はご遠慮ください。アクセサリー
	類やネクタイなどを装着してのご利用は大変危険ですのでお止めください。
シューズ	室内履き、外履きいずれもご利用いただけます。トレーニングに適した運動し
	やすいシューズでお越しください。
	運動前に靴ひもはしっかりと結んでください。裸足、サンダル、スリッパ、ヒー
	ルの高い靴でのご利用は禁止します。
タトゥー	館内でタトゥー・刺青等を露出することは禁止します。タトゥー・刺青等のある
	方は、完全に隠れる服装でご利用ください。



裸·裸足	シャワールーム・更衣室以外で、裸(上半身のみも含む)、裸足になることはご
	遠慮ください。体組成計利用時に裸足になることは問題ありません。

【設備】

シャワールーム	シャワールームのご利用時間は 20 分程度までとしてください。
	ご利用後は次の方のために、壁や床についた泡や汚れを流し、脱衣所では床
	についた水滴等をお拭き取りください。
	シャワールーム内での洗濯、髪染めは固くお断りします。髪染め剤の持込みも
	ご遠慮ください。
更衣室	更衣室は鍵をかけてご利用ください。床や椅子などに濡れたタオルを置かな
	いようお気を付けください。
水素水サーバー	オプションで水素水ご契約の方は、水素水サーバーの読み取り部に会員 QR
	コードをかざしてご利用ください。サーバー内が汚れるため、粉末等を入れた
	ボトルは絶対にセットしないでください。
フリーロッカー	鍵付きロッカーとフリーロッカーの 2 種類を用意しています。鍵付きロッカー
	ご利用の場合、鍵は腕につけ、身体から離さぬようお気を付けください。万一
	ロッカーの鍵を紛失された場合、2,500円(税込)をお支払いいただきます。
契約ロッカー	オプションで契約ロッカーご契約の方には、選択された扉の開錠番号をお伝
	えします。シューズ、タオル、シャンプー、ボディソープなど、館内でご利用にな
	る私物を置くためにご利用ください。

【マシン利用】

汗の拭き取り	マシンご利用後は、備付けの消毒薬とペーパータオルでマシンをお拭きくださ
	い。お手数ですが、次にご利用になる方のためにご協力お願いいたします。
利用方法	ストレングスマシンの利用方法は、各マシン貼付けの QR コードをスマホ等で
	読み取ることで、動画で確認いただけます。
重量·強度	無理な重量・強度での運動は怪我や故障に繋がります。無理のない重量・強度
	で運動してください。
音	マシン、フリーウエイト器具は、大きな音を立てずにご利用ください。
後ろ向き利用	トレッドミルの後ろ向き利用は危険ですのでご遠慮ください。
ダンベル	ダンベルは落とさず、静かに置いてください。高重量のダンベルを扱う際は、
	下にダンベルマットを置いてご利用ください。
セーフティバー・	パワーラック・スミスマシンをご利用の際は、必ずセーフティバーをご利用くだ
カラー	さい。パワーラックご利用の際は、脱落防止のため必ずカラーをご利用くださ
	Ს\°



器具の移動禁止	ダンベル・バーベルのフリーウエイトエリア外への移動はご遠慮ください。
マシンの占有	マシンの長時間の占有や、マシンの上での休憩はご遠慮ください。
私物禁止	私物のトレーニング機器の持込利用はご遠慮ください。

【ストレッチエリア】

長時間利用	筋力トレーニング前後の長時間のストレッチはあまり意味がありません。スト
	レッチエリアでの 30 分を超えるような長時間のご利用はご遠慮ください。
一人での占有	ストレッチエリアでは一人につき、一つのマットをご使用いただくことを原則
	とします。たくさんのマットを一人で占有することはご遠慮ください。

【マナー】

大声禁止	声を出してのトレーニングは他のお客様のご迷惑となりますのでご遠慮くだ
	さい。館内での大きな声での会話はご遠慮ください。
グループ	3 人以上でのグループトレーニングはご遠慮ください。(館内プログラムを除
	<)
スマホ等	マシンに座りながらの長時間のスマホ・タブレットのご使用はご遠慮くださ
	U1₀
通話	館内での通話はご遠慮ください。
撮影	ご自身を含む館内の撮影は問題ありませんが、撮影の際、他のお客様が写ら
	ないよう、十分ご注意ください。
録画·録音	フォームチェック用など、事前に許可された場合を除き、録画・録音は原則と
	して禁止となっています。機材の持込みも禁止いたします。

