施設利用案内

会則第20条（2）に基づき、皆様が気持ちよくご利用いただくために下記の内容をご一読いただき、ご理解ご協力くださいますよう宜しくお願い致します。

◆ **全　館**

・ 館内でのお食事は各施設が指定をする場所のみとさせていただきます。
・ 携帯電話やスマートフォン（タブレット端末等）のご使用はフロント周辺及び各施設が指定する場所のみとさせていただきます。ただしジム内での音楽プレーヤーとしての使用やメール等の操作は可能です。
盗撮防止のためロッカールーム内でのご使用を発見した場合は、使用用途に係わらずお声をかけさせていただきます。
・ 貴重品は貴重品ボックスへお預けください。フロントでは、原則として、お荷物のお預かりはしておりません。
但し、ロッカー内に入らないお荷物等（貴重品、壊れ物、冷蔵冷凍保存が必要な食品等は除きます。）につきましては、各施設がやむを得ないと判断した場合に限り、一次的にお預かりいたします。
なお、各施設でお荷物をお預かりする場合であっても、各施設は故障、破損、紛失等について一切責任を負いかねます。
・ 館内での写真・動画撮影はご遠慮ください。
・ 運動の有無に関わらずアルコール摂取後の施設利用はご遠慮ください。
・ 館内は禁煙です。
・ 外出の際は必ずロッカーの鍵をフロントに預け、2時間以内にお戻りください。
・ 使用したレンタル用品は、所定の回収ボックスへ入れお持ち帰りにならないでください。
・ トレーニングツールの個人での持ち込みは、原則ご遠慮いただいております。
施設で販売したツールや一部ご利用いただけるツールもございますので、ご希望の場合はスタッフまでご相談ください。
・ 館内でご利用いただくマシンや備品・設備等において、弊社が定めた使用用途と異なる場合や利用方法・トレーニング内容が危険だとスタッフが判断した際は、お声をかけさせていただきます。

◆ **ロッカールーム・リラクゼーションルーム**

・ ロッカーは必ず施錠し、鍵は常時身に着けてください。紛失した場合は実費3,300円（税込）をいただきます。
・ シャワーやプールのご利用後は体をよく拭いてからロッカールームにお入りください。
・ 外履きやトレーニングシューズ等は脱いでお入りください。靴はロッカー内に収納し、ロッカーの上や床に置いたままにしないようにしてください。ただし、一時的に床に置く場合は靴底が床につかないようご配慮ください。
・ マッサージチェアや椅子をご利用の際は、衛生管理上、裸や汗をかいたトレーニングウェアでのご利用はご遠慮いただき必ず衣服を着用してください。
・ マッサージチェアのご利用方法や時間制限等は各施設によって異なりますのでご確認の上、ご利用ください。

◆ **浴　室・サウナ**

・ シャワーブースやカランの場所取りは、ご遠慮ください。
・ 水風呂や浴槽に入る前はシャワーを浴びてからお入りください。
・ 浴室内での歯磨きはご遠慮ください。
・ 浴室は水着を脱いでからご利用ください。
・ 他のお客様へシャワーの水などがかからないようご配慮ください。
・ サウナへはタオル・バスローブ・タオル素材の物以外の持ち込みはご遠慮ください。
（飲食物・新聞や本などの紙類・衣類・水着）
・ サウナ内でオイルや塩などのご利用は衛生面が保てず、また機械の故障の原因となりますのでご遠慮ください。
・ サウナ内に水は撒かないでください。故障の原因となります。
・ サウナ内では必ず敷物を敷いてご利用ください。敷物は施設によって異なります。
・ サウナ内では横にならず座位姿勢でご利用ください。

◆ **ジ　ム**

・ ジム内ではトレーニングシューズ（室内用）を着用してください。またレンタルシューズをご利用の場合は裸足でのご利用はご遠慮ください。
・ ランニングマシンを初めてご利用する場合、スタッフより使用方法の説明を受けてからご利用ください。
ランニングマシンをご使用中、スマートフォンやタブレット等を利用した動画視聴は可能ですが、安全確保のため操作はご遠慮ください。
・ ランニングマシンでの読書は、安全確保のためご遠慮ください。
・ 終了時間記入ボードが設置されているマシンは、ご利用終了時間を記入してからご利用ください。
・ マシンやストレッチマットなどを使用した後は、次の方の為に備え付けのタオルで汗を拭いてください。
・ トレーニングのインターバルや混雑時は一度その場から離れ、他のお客様と譲りあってご利用ください。
・ ジムやスタジオ内へ飲料を持ち込む際はふた付きの容器のみとし、ガラスなどの割れ物はご遠慮ください。

◆ **スタジオ**

・ レッスン開始後のご入場は、お客様の安全確保及びレッスンの妨げとなりますのでご遠慮ください。
・ レッスン中の途中退場はご遠慮ください。体調不良や怪我をされた場合は決して無理をせずご退場いただきお近くのスタッフまでお申し出ください。
・ レッスン終了後は清掃のため一度ご退場をお願いしております。連続でご参加の場合も、荷物等での場所取りはご遠慮ください。
・ 施設やレッスンの内容によって定員を設けております。予約方法をご確認の上、ご参加ください。

◆ **プール**

・ 泳ぐ際は必ずスイミングキャップを着用し、貴金属類（時計・アクセサリー類）は外し、各自で保管をしてください。
スマートウォッチの利用は可能です。
・ プール・ジャグジーに入る前は必ずシャワーを浴びて、整髪類・お化粧・香水を落としてからご利用ください。
・ レッスン開始後のご入場は、お客様の安全確保及びレッスンの妨げとなりますのでご遠慮ください。
・ 飛び込み、潜水は安全管理上、ご遠慮いただいております。
・ プールご利用の際は、タオルなど体を拭く物をお持ちいただきロッカーや通路などが濡れないようご配慮ください。
・ 施設によってコースの使用方法が異なります。スタッフがご案内致しますのでお声掛けください。
なお安全管理上、泳ぐコースにつきましては「コース内の追い越し」は、ご遠慮いただいております。
・ 施設やレッスンの内容によって定員を設けております。予約方法をご確認の上、ご参加ください。

その他ご不明な点はスタッフへお問い合わせください。

住友不動産エスフォルタ株式会社

2025年1月改訂

Guidance on Using the Facilities

Based on Article 20 (2) of the Club Rules, we ask that you read through, understand, and abide by the following guidelines so that all users can use our facilities comfortably.

◆ **All Facilities**

- Food may only be consumed inside the building in the locations designated by each facility.
- Mobile phones and smartphones (tablets, etc.) may only be used in the reception area and the locations designated by each facility.
  However, they may be used to play music or for checking/writing emails inside the gym.
  To prevent secret photographing/videotaping, if we discover the use of devices in the locker room, you will be asked to stop using them, regardless of the purpose of use.
- Please leave your valuables in a safe-deposit box. The reception area is generally not able to store items.
  However, the facility may temporarily store luggage that cannot fit inside a locker (excluding valuables, breakables, food items that require refrigerated or freezer storage, etc.), if the facility determines there is no other option but to store at the reception area.
  Please note that if an item is stored at a facility, that facility bears absolutely no liability whatsoever for any malfunction, damage, loss, etc.
- Please refrain from taking photographs or recording videos inside the building.
- Please refrain from using the facilities after consuming alcohol, regardless of whether or not you intend to exercise.
- Smoking is prohibited inside the building.
- When going outside the building, please be sure to leave your locker key at reception and return within two hours.
- Please put any used rental items in the designated collection boxes and avoid taking these home with you.
- Bringing in personal training tools is generally not accepted.
  There are tools for sale at the facility and some tools available for use, so ask a staff member if you wish to use a tool.
- Concerning any machines, gear, equipment, etc. you use inside the studio, if your usage purpose is different from our specifications, or if a staff member judges that your usage me
  or training content is dangerous, we may caution you verbally.

◆ **Locker and Relaxation Rooms**

- Please be sure to lock your locker and keep the key with you at all times. If you lose the key, you will be required to reimburse the actual cost of JPY 3,000 (plus tax).
- After using the shower or pool, please wipe down your body well before entering the locker room.
- Please take off your outdoor shoes or training shoes before you enter. Please store your shoes in a locker and do not leave them on top of the lockers or on the floor.
  If you must place your shoes on the floor temporarily, please ensure that the soles do not come in contact with the floor.
- For hygiene reasons, when using the massage chairs or chairs, please get changed first and refrain from using them while naked or while wearing sweat-soaked training wear.
- The rules for using the massage chairs and their time restrictions vary depending on the facility, so please be sure to confirm these details before using them.

◆ **Bath & Sauna**

- Please refrain from reserving spots in the shower booths or at the water faucets.
- Please take a shower before entering the cold-water or hot-water baths.
- Please refrain from brushing your teeth in the bathing room.
- Please take off your swimwear before entering the bathing room.
- Please make sure not to splash water from the showers, etc. onto other customers.
- Please refrain from taking any items other than a towel, bathrobe, or towel cloth into the sauna.
  (including drinks, paper items such as newspapers or books, clothes, and swimwear).
- The use of oils or salts, etc. in the sauna is unhygienic and may lead to equipment failure. Therefore, please refrain from using these.
- Please do not sprinkle water inside the sauna. This may lead to equipment failure.
- Please spread out a mat to sit on inside the sauna. Mat types vary depending on the facility.
- Please use the sauna in a seated position and do not lie down.

◆ **Gym**

- Please wear your training shoes (indoor use) inside the gym. If you are using the rental shoes, please refrain from using them with bare feet.
- When using the running machines for the first time, please have a staff member explain how to use them first.
  When using the running machines, viewing videos on smartphones or tablets is allowed, but, for safety reasons,
  please refrain from manipulating them.
- For safety reasons, please refrain from reading while using the running machine.
- For machines that have boards to write your planned usage finishing time, write your usage finishing time before starting use.
- After using the machines or stretch mats, etc., for the comfort of the next user, please wipe off any sweat with the towels provided.
- During intervals in your workout or when the training room is crowded, please step back temporarily and share the machines with other customers.
- When taking drinks into the gym or studio, only containers with lids are permitted. Please also refrain from taking in fragile items such as glass bottles.

◆ **Studio**

- Please refrain from entering the studio after a lesson starts, as it hinders the safety of other participants and obstructs the lesson.
- Please refrain from leaving the studio partway through a lesson. If you are injured or feel unwell, please leave the studio without pushing yourself too hard, and speak to a staff mer
- Please leave the studio after your lesson to allow for cleaning. When participating in consecutive lessons, please refrain from using your bag, etc. to reserve a spot.
- The lesson quota will be decided depending on the facility and lesson content. Please confirm the reservation method before joining the class.

◆ **Pool**

- When swimming, please be sure to wear a swim cap, remove any metallic items (watches, accessories), and store these away by yourself.
  Smartwatch usage is allowed.
- Before entering the pool or jacuzzi, please be sure to take a shower and rinse off any hair-styling agents, makeup, or perfume.
- Please refrain from entering the pool after a lesson starts, as it hinders the safety of other participants and obstructs the lesson.
- For safety reasons, please refrain from jumping into or diving in the pool.
- When using the pool, please carry something with which to wipe your body dry, such as a towel, and ensure that the lockers or corridors, etc. do not become wet.
- The rules for using the swimming lanes vary depending on the facility. Please talk to a staff member to receive guidance.
  For safety management, please refrain from passing others in swimming courses.
- We set limits on the number of participants depending on the facility and lesson content. Check the reservation method before participating.

If there is anything else that you are unsure about, please ask a staff member.

住友不動産エスフォルタ株式会社

Revised: January 2025