

# 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**®

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

会員マイページより  
会員証を表示し、  
スキャナーにかざして  
チェックイン。



## 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



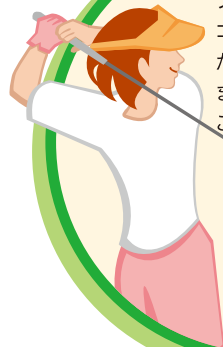
スケジュールを事前にチェック!  
ご自身の体カレベルにあったレッスンを  
選んでください。参加する際は時間に  
遅れないようにしましょう。

## 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。

## シミュレーションゴルフで



フリーショット・  
シミュレーション  
ゴルフがお楽しみいた  
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



### まずは準備

シャワーを浴び、汗を流しましょう。  
泳ぐ場合はお化粧品を落とし、  
キャップも忘れずお願いします。

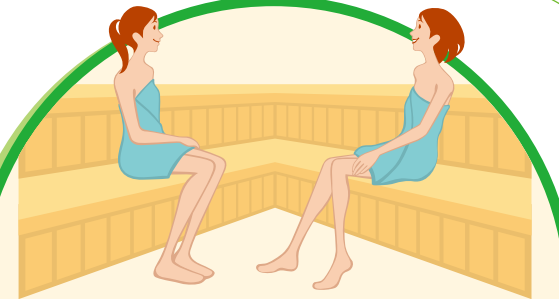
### プールへ

コース表示があるので、あなたに合った  
コースを選んでください。アクアビクス  
などのレッスンもあります。



アクセサリ類は  
はずしてください。

## 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ですので  
お控えください。

## エステ・ボディケアで

お肌を美しく若々しく保ちたい、  
リラックスしたい、痩せたいといった  
お客様一人ひとりの目的に合わせた  
様々なコースをご用意しております。  
男性の方もどうぞお気軽にお申込みください。



## ロッカールームで

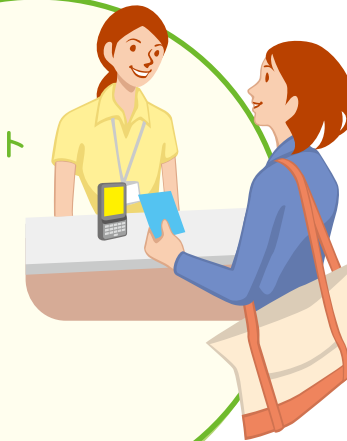


体をよく拭いてから  
ロッカールームに。  
忘れ物がないか、  
いま一度ご確認を。

## フロントで

### チェックアウト

会員マイページより  
会員証を表示し、  
スキャナーにかざして  
チェックアウト。



## ラウンジで



ホッと一息つろぎスペース。  
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!

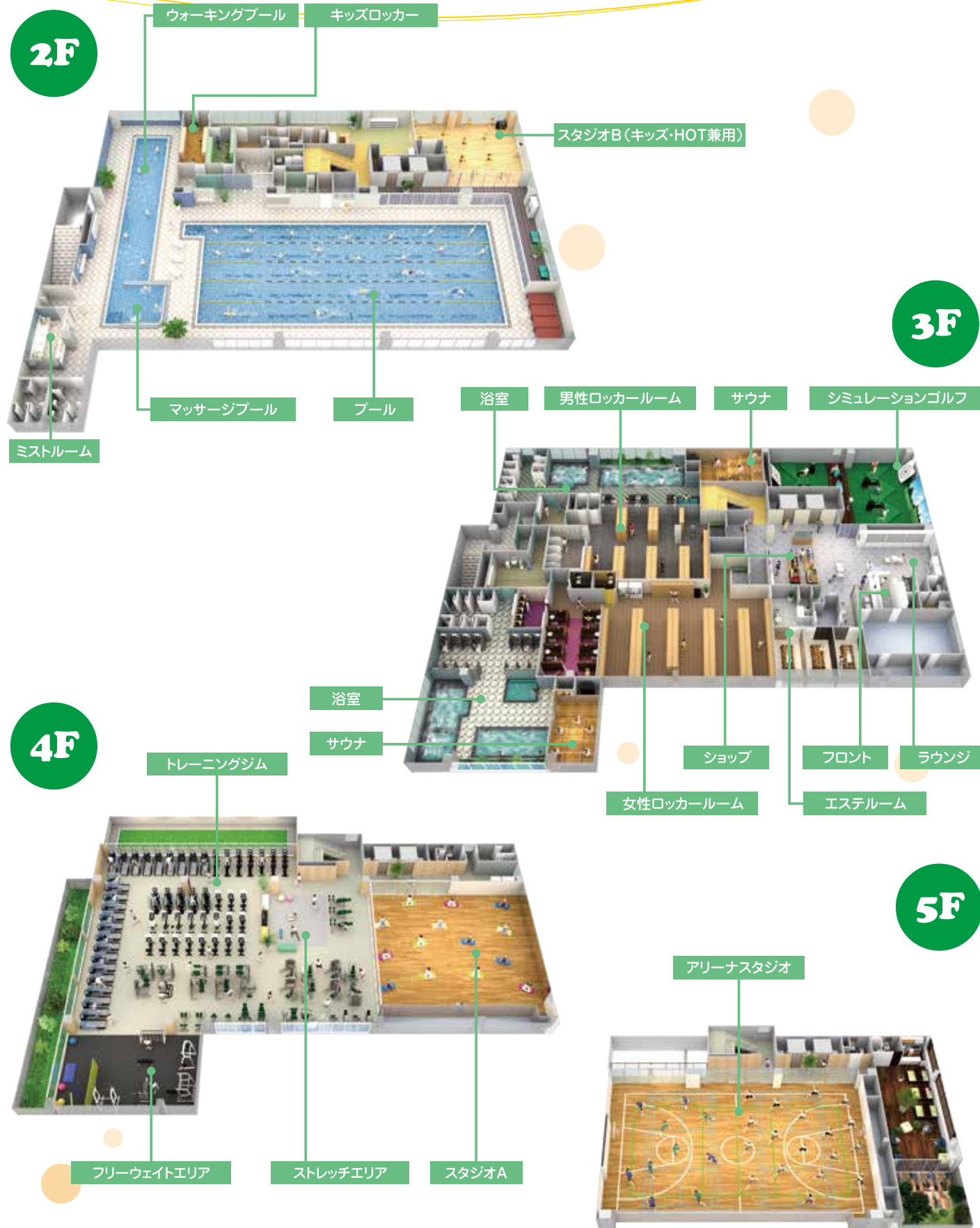
## 健康ワンポイント アドバイス 2

### 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



## 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、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、お好みでお選び下さい。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、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。



### 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60分以内とさせていただきます。  
途中外出時はロッカーキーをフロントにお預けください。※ロッカーキーの持ち出し厳禁。  
60分以上外出される場合は、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。

### 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。

### 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。  
※匂いの強い食事はご遠慮ください。

### 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。

### 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。

### 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。  
貴重品は近くの交番に届出ます。  
お気づきの際にはお早めにお申し出ください。

### キー

ロッカー等のキー紛失の際には交換費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。

### 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、靴下、裸足、ロッカールーム内専用のスリッパでご利用ください。(ご自身でご用意ください。)
- 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。  
髪の高い方は、髪を束ねるか、タオルを巻いてご利用ください。  
サウナ後に風呂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。
- サウナ内でのご飲食はご遠慮ください。
- 衛生上、浴室での歯磨きはご遠慮ください。また、ヘアカラー(カラーリンスなど)はタイル等が汚れますので禁止です。
- カミソリ(刀)の持ち込み使用禁止(髭剃り・ムダ毛処理)、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、身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、ドレッサーなど譲り合ってください。
- カラ、シャワー室、サウナ等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

- 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になりますので、全てお外してください。
- 泳ぐ場合はプール用のキャップを必ず着用ください。  
(ウォーキングプール、マッサージプールは不要ですが、髪が長い場合は水に浸からないように束ねてください。)
- メガネはプラスチック製のみ可。眼鏡バンド装着し固定した状態でご利用ください(泳ぐ場合は不可)
- プールサイドは滑りやすくなっていますのでご注意ください。
- 安全、衛生上、ウェットスーツやシュノーケルはご利用いただけません。  
(一部時間帯やレッスン時は除く)保温水着、アクアシューズ、ラッシュガード、パドル(柔らかい素材限定)の着用が可能です。
- 水の中に入りながらの水分補給はご遠慮ください。
- 備え付けの備品以外の持ち込みはプール監視員の指示に従ってください。  
【コース利用について】
- 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等によりコース利用方法が一次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。)
- 追い越し、飛び込み、潜水行為は、禁止となります。
- 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ご利用者様のご迷惑になりますのでご遠慮ください。  
またコース内での休憩をとられる際は他のご利用者様の妨げにならないようご配慮ください。
- 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。
- ご利用者様同士での指導行為はご遠慮ください。

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。  
(ウォーキングプール・マッサージプール・ミストルームのみのご利用では、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。)ミストルーム、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。  
レッスンには定員があります。スケジュール表の裏面をご確認ください。  
参加人数により、使用コースが変更になります。  
※混雑状況などにより、参加方法が変更になる可能性がございます。予めご了承ください。

### ウェアラブルデバイス の使用について

腕時計型、リストバンド型、音楽プレーヤーは使用可能です。  
使用環境に適した器具をご利用ください。  
ただし監視員の指示や放送が聞こえる音量にてご利用ください。  
ご使用の際は本体に必ず保護バンドを装着してください。  
(ロッカーキーバンドより小さく、突起物がない場合は保護バンド装着不要)  
当社の定めるガイドラインを遵守し、お客様の責任においてご使用ください。



## ミストルーム

- ミストルーム内でのご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。
- 大声での会話や、周りの方にご迷惑になるような行為はご遠慮ください。





## 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・室内履きでご利用ください。
- 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ェイトエリア外に持ち出す場合は、周囲の状況をご確認のうえご利用ください。
- フリーウェイトの予約は不要です。譲り合ってください。
- ご利用者様同士の指導行為はご注意ください。

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各所に設置のタオルと消毒液にて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。

### パーソナルトレーニング パートナーストレッチ

予約制(有料)となります。  
予約専用サイトよりお申し込みください。



## 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の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。
- 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。
- アリーナでは各種球技を会員様同士、ゲーム形式でお楽しみいただけます。
- ご利用者様同士の指導行為はご注意ください。

### レッスン参加 について

**WEB予約** レッスン開始5分前までに、レッスン予約サイトにて予約が必要です。  
(予約はご本人様のみとさせていただきます。)  
スタジオ・アリーナ入り口前にあるタブレットで30分前からチェックイン可能です。  
レッスンを受けない場合は、20分前までにキャンセルしてください。  
**WEB予約** がないレッスンは開始時間までにスタジオ・プールへお越しください。  
安全のためレッスンの途中入場・途中退場はご注意ください。(バーチャルレッスン・球技は除く)

### VRレッスン参加 について

世界トップクラスのインストラクターのレッスン映像を見ながら行なうプログラムです。  
途中入退場が可能です。(他の方の妨げにならないようご注意ください)



## ホットレッスン

- レッスン参加の際は、キャップ付きのお飲物(500ml以上)を必ずお持ちください。
- 温かい環境の中でのレッスンでたくさん汗をかきますので、大きめのタオルをお持ちください。
- レッスン参加について事前予約が必要です。予約専用サイトよりお申し込みください。

### 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注意ください。

### ご予約方法

ゴルフブース入り口横の予約ボードにて空き状況をご確認ください。  
希望時間に空きがありましたら、券売機にて利用料チケットをお買い求めの上、  
予約ボードよりプレートをお持ちください。スクール開催時間帯は一部利用が制限されます。  
プレートと購入したチケットは、フロントへお持ちください。



## エステ・ボディケア

- メニューは、パンフレット、館内掲示、WEBよりご覧いただけます。メニューのご相談は、エステスタッフまでお気軽にお尋ねください。
- ご予約は、エステフロントにて承ります。(ご予約優先)

# Q&Aこんなときは?

## [よくある質問]

Q1

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)

Q2

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)

Q3

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ておりますので自由にお  
使いください。

Q4

デイトタイム・スーパーナイト会員ですが、  
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(税込)/1回

Q5

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。

Q6

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)

Q7

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。

Q8

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。



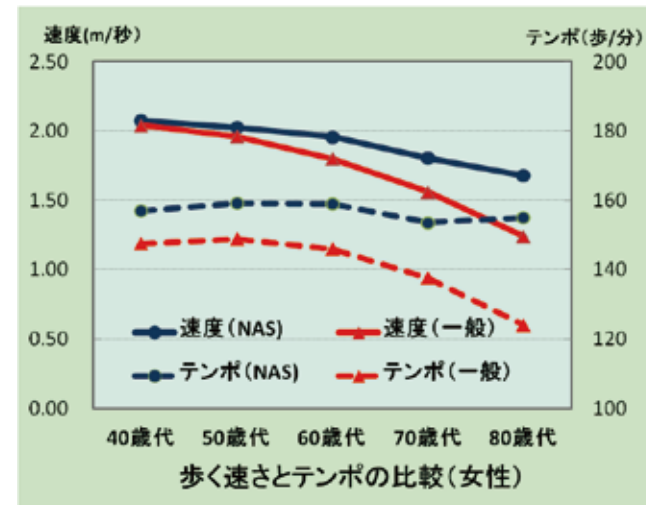
## 相談しよう

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(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、やってみたらすぐ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がたくさんあります。