



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。

ようこそスポーツクラブ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。
カード会員証も
利用可能です。



ロッカールームで

お荷物、シューズロッカー内に入れ、
鍵をしましょう。ロッカーキーは
必ず手首にはめましょう。



室内履きは
脱いでください。

水分補給のドリンクは!

ジム、コンディショニングルーム、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。
ウォーターサーバーで水の補充もできます。



ジムで



マシンの使い方や効果的なトレーニング方法など
アドバイスもさせていただきます。はじめての方も
安心してスタートできます。ジムでは譲りあって
ご利用ください。マシンについた汗は
ふき取ってから、次の方にお譲りください。

コンディショニングルームで



レッスン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
選んでご予約ください。参加する際は
時間に遅れないようにしましょう。

レッスンはWEB等での
予約制となります。
HPまたはフロントにて
登録方法を
ご案内いたします。

健康ワンポイント アドバイス 1

ストレッチの呼吸は?

よりリラックスするためにも呼吸は止めないように! 鼻からやさしく新鮮な空気を吸い、口から細く長く、ゆっくりと息を吐きましょう。

プールで



アクセサリ類は
はずしてください。

まずは準備

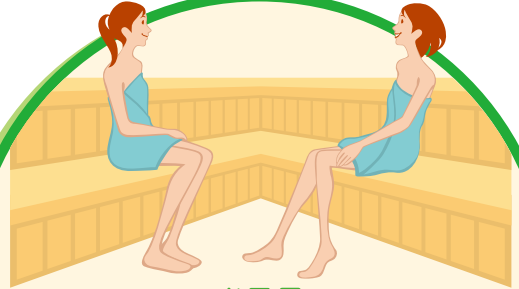
シャワーを浴び、しっかりと汗を流しましょう。お化粧品や整髪料を落とし、スイムキャップも忘れずにお願いします。

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ざいます。

お風呂・サウナで



お風呂

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

ロッカールームで



身体をよく拭いてからロッカールームに戻りましょう。濡れた水着のままで、ロッカー内のトイレのご利用はご遠慮ください。

フロントエリアで

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アウト。カード会員証も利用可能です。

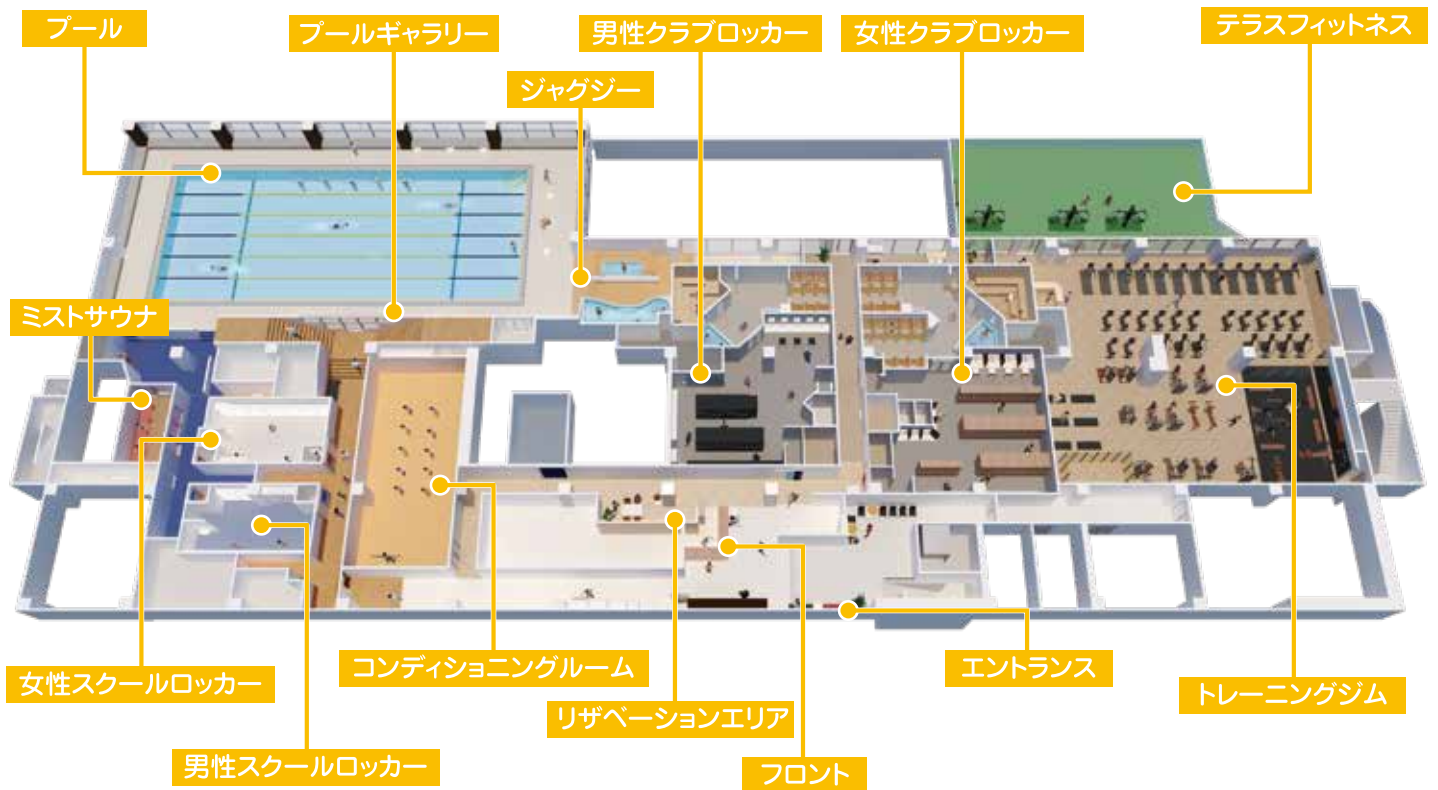


健康ワンポイント アドバイス 2

運動中はこまめに水分補給を！

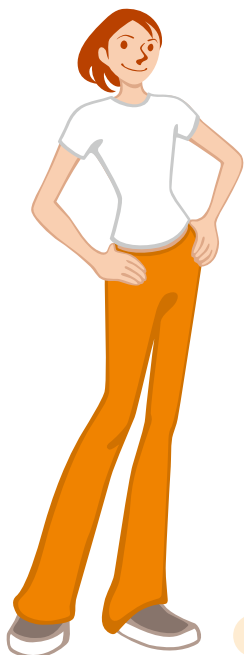
昔は運動中に水を飲むのは良くないと言われていましたが、科学的には、むしろ逆。のどが渴いたと感じる前にこまめに水分補給を行いましょう。

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・スタジオ編

ウェア

動きやすい服装をご用意ください。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アイテムです。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

スポーツタオルやソックス、有酸素マシンを使用する際のイヤホンも用意しておきたいアイテムです。イヤホンをご持参いただければ、ランニングマシンご利用時にテレビの音声を聴くことができます。

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。ビキニなど露出の高い水着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、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

泳ぐ方は、目の保護のためにぜひ着用をおすすめしています。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

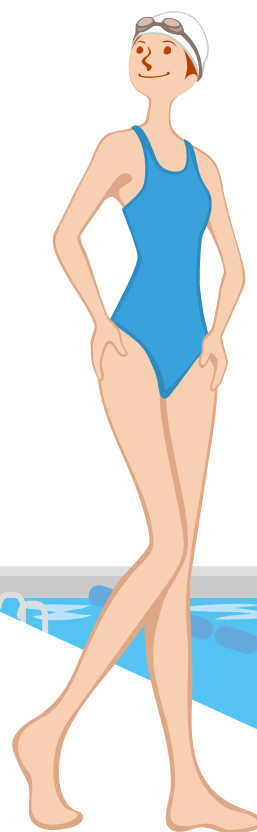
おすすめは吸水性の高いセームタオルです。軽く絞ればすぐに吸水性が復活するので、濡れた身体を拭くのに最適です。コンパクトに収納でき、持ち運びにも便利です。もちろん普通のタオルでも構いません。

耳せん

耳の中に水が入るのが気になる方はご着用をおすすめしています。ショップ内でも販売しております。

小物

ウェアラブル端末をご利用の際は必ずカバーをつけてご使用ください。ヘッドフォンステレオ(プール仕様・コードレス)はご利用可能ですが、指示や放送が聞こえる音量にしてください。



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

皆さまが、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いたします。
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(カード・デジタル)をご持参ください。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。外出される場合は、ロッカーキーをフロントにお預けください。長時間の外出の場合は、ロッカーから荷物を取り出し、チェックアウトをお願いいたします。
- 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、家庭ごみ、危険物、他の利用者に迷惑を及ぼすものの持込は禁止いたしております。
- 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(飲み物・化粧品等)の持込みは危険ですのでお控えください。

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いたしませんので、予めご了承ください。貴重品は貴重品ロッカーをご利用ください。フロント前に、入館中のみご利用いただけるロッカーをご用意しております。

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さまにご配慮ください。

※通話可能エリア：フロント前、テレワークスペース
使用禁止エリア：プールエリア、ロッカールーム内
コンディショニングルーム
禁止エリア以外は操作可能です

飲食

飲食可能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、貴重品は1週間、その他は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(室内シューズ含む)を脱ぎ、裸足か靴下でご利用ください。
- 脱水機は、水着・スイムキャップ専用です。タオル等その他のもの脱水はご遠慮ください。
- 浴槽・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、サウナでの髪染め、歯磨き、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、スマートフォン、携帯電話、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。
- ロッカー内、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ご遠慮ください。

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。
- サウナでのご自分の汗は拭き取ってください。また、大声での会話や、周りの方が不快に感じる内容の会話はおやめください。
- サウナでは、サウナマットを敷く、またはタオルを身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。
- 混雑時は、シャワーやサウナ、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、次の方が利用しやすいよう各自でお拭き取りいただき、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。



プール

- 腕時計・ピアス・ネックレス・指輪（結婚指輪など、石の付いていないものは除く）、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、全てお外してください。
- プール用キャップを必ず着用ください。
- ウェアラブル端末をご利用の際は、カバーをつけてご使用ください。
- ヘッドホンステレオ（プール仕様・コードレス）はご利用可能ですが、指示や放送が聞こえる音量にしてください。
- 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。泳ぐ場合は着用をご遠慮ください。
- パドルをご利用の場合は、布製などやわらかい素材のものをご利用ください。
保温水着、ラッシュガード（フードのないもの）、ウエットスーツは着用可能です。
- 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。
- 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。
参加人数により最大3コースまでレッスンで使用します。
- 飛び込み、潜水、追い越し、追い抜きは禁止しております。
- プールサイドは滑りやすいのでご注意ください。
- 無理なコース移動をご遠慮ください。
- コース内で立ち話やコースルールに沿わないご利用は、他のお客さまのご迷惑になりますので、ご遠慮ください。
コース内で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。
- 水の中に入りながらの水分補給は他のお客さまの妨げにならないようお願いします。
- 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をご遠慮ください。

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。
- 混雑時は譲り合い、ぶつからないよう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。
一部レッスンには定員があります。スケジュール表をご確認ください。
定員があるレッスンは予約システムにて、ご予約ください。
参加人数により、使用コースが変更になります。



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。
- ご利用後、ご自身の座った面を水でお流しください。
- 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、プールやジャグジーをご利用の方は、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、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に、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、ご遠慮ください。
- 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エイトエリア外に持ち出すことはご遠慮ください。
- トレーニング補助に関してはパーソナルトレーニング時のみとさせていただきます。

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ご自身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遠慮ください。
- 混雑時はお互いに譲り合ってください。
- 器具や床に汗が落ちた場合は、備え付けのモップで拭いてください。

ランニングマシン

最長60分のご利用で、デジタルボードにご利用時間をご入力いただけます。

パーソナルトレーニング

予約制(有料)となります。
フロント、お電話、WEBレッスン予約システムにて予約が可能です。

コンディショニングルーム



- 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。
- 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。
- 利用にあたっては当社の定めるルール、スタッフの指示・注意に従ってください。

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。
NAS聖蹟桜ヶ丘ホームページの「レッスン予約」から新規登録をお願いします。
登録完了後、店舗へご連絡ください。予約開始手続きをおこないます。
※一部レッスンを除きます。
※受付はご本人様のみとさせていただきます。
※レッスン開始後の途中入退場はご遠慮ください。

効果的な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。



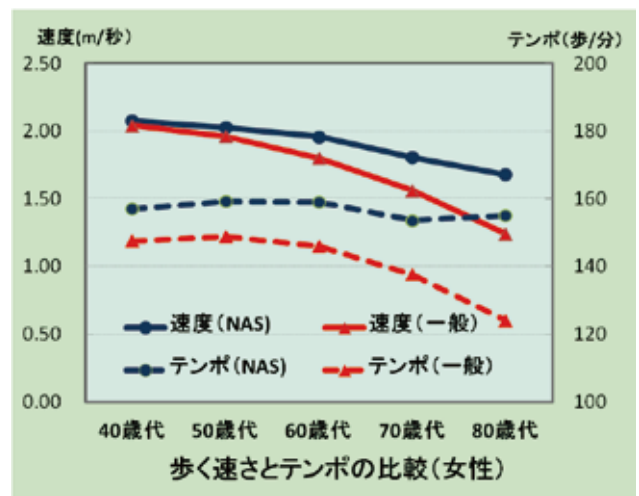
相談しよう

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。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見たのが下の図です。



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。

色々なことにチャレンジしよう

「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

カーディオマシン (バイク・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。

ウエイトマシン (ウエイトマシン、ストレッチマシンなど)

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、柔軟性と筋肉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・アクアピクスなど)

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。

アクティブなレッスン (エアロピクス・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。

スタティックなレッスン (ヨガ・ピラティスなど)

呼吸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、しなやかな身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身体の変化に気づくのに3ヶ月、身体の変化とともに、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れます。

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がたくさんあります。

SPORTS
CLUB **NAS**

 **Daiwa House Group**®

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

