

# Guide Book

NAS Wellness & Spa  
**CLUB Shibaura Island**

## 施設のご案内

1F—2F

2nd Floor



充実したトレーニングが実現するゆとりのフィットネスジムエリアやスタジオなどのスポーツ施設とリゾートモードのインテリアが融合した贅沢な空間が広がります。



1st Floor



皆さまとの出会いの場「フロント」から、リゾートでのやすらぎ感そのままに実現したスパエリアと、プールエリアをご用意しました。

## 施設ご利用の前に準備していただくもの

Wear & Goods

### FitnessGym/Studio

フィットネスジム・スタジオでのトレーニング時は

#### ウェア上下

動きやすく、汗をかいてもべとつかない素材がおすすめです。Tシャツ・ハーフパンツなどをご用意ください。

#### シューズ

履き心地がよく、クッション性・柔軟性の高いシューズをお選びください。

#### タオル・ソックス

#### ドリンク

ドリンクの持ち込みOKです。こぼれないようふた付きのボトルでお持ちください。



### Pool

プールでのトレーニング時は

#### スイムウェア

身体にフィットした、動きやすい水着をお選びください。

#### スイムキャップ

入水の際は水質保護のため必ず着用ください。  
※ジャグジーではキャップは不要です

#### タオル

#### ドリンク

ドリンクの持ち込みOKです。こぼれないようふた付きのボトルでお持ちください。



フィットネスアイテムをご用意!!

### プロショップ

お選びの際は、スタッフにお気軽にお尋ねください。

手ぶらが楽!!かさばる荷物は借りたり、預けたり!!便利に活用いただけます。

### レンタルグッズ

タオルは無料でお使いいただくことが可能です。その他レンタルグッズも多数揃えております。

- フルレンタルパック
- シューズ ●Tシャツ ●パンツ ●靴下
- 水着 ●キャップ ●ゴーグル

### プライベートロッカー

重い荷物やかさばる荷物をお預けいただける便利な個人契約のロッカーです。  
※ご希望の方はフロントにてお手続きください。





One

**チェックイン** Check in  
～フロントにお越しください～

フロント1F

会員証を提示して、チェックインしてください。



Two

**ロッカールーム** Locker room  
～トレーニングウェアにお着替えください～

男女ロッカールーム1F

- ①履き物を入口でお脱ぎになり、ロッカー内にお持ちください。
- ②好きな場所のロッカーをお選びください。
- ③ロッカーを施錠し、キーは肌身離さずお持ちください。



- ロッカールーム内では、シューズの着用はご遠慮ください。
- 携帯電話の使用はマナーモードに設定し、皆さまご迷惑にならないようお願いいたします。
- お食事はご遠慮ください。
- お荷物は、お客様ご自身で管理をお願いいたします。  
紛失・盗難につきましては、当クラブでは責任を負いかねますので、ご了承ください。
- ロッカーキーを紛失された場合は、実費ご負担願います。

Three

**フィットネス** Fitness  
～マイペースでお楽しみください～

プール1F

自由に泳いだり・歩いたり…。泳法・ウォーキングなどのレッスンもあります。

- アクセサリははずしてください。
- キャップは必ず着用ください。

フィットネスジム2F

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アドバイスします。

- 次の方のために、マシンご利用後は備え付けのウェットティッシュ等で拭いてください。

スタジオ2F

皆さまの体力レベルに合わせた多種多様なレッスンをお楽しみください。

- スケジュールを事前にチェックし、時間までにスタジオにお集まりください。
- レッスン途中の参加はご遠慮ください。

ゴルフレンジ 2F

無料でご利用いただけます。(予約制)

Four

**リラクゼーション** Relaxation  
～癒し施設もご利用ください～

男女スパ・スチームサウナ1F

カラダを動かした後は、天然温泉で疲れたカラダをゆったり癒していただけます。

- サウナでの食事はご遠慮ください。
- 温浴施設をご利用の際は、かけ湯シャワーで汗を流してからお入りください。
- シャンプー・コンディショナー・ボディソープは備えつけてあります。
- 源泉は濃色のため、タオルなどに着色する可能性がありますのでご注意ください。

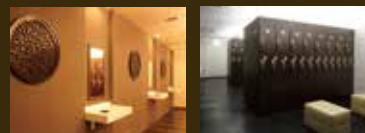


Five

**ロッカールーム** Locker room  
～お帰りのご用意をしてください～

男女ロッカールーム1F

シャワー後はカラダをよく拭いてからロッカールーム内へお入りください。フロントにて、ヘアアイロンを貸し出ししております。



Six

**チェックアウト** Check out  
～お帰りもフロントにお越しください～

フロント1F

フロントでチェックアウトをお願いします。

# Rule&Manner

CLUB芝浦アイランドではメンバーの方々に快適に過ごしていただけるよう、クラブメンバー利用方法とルールを設けております。どうぞ一読の上、ご協力いただけますようお願いいたします。

## facility

### 館内共通ご利用について

- ◆ご利用の際は、会員証をフロントにご提示ください。
- ◆貴重品の紛失・盗難に関しては当クラブでは一切責任は負いかねます。  
(フロント横の貴重品ボックスをご利用ください。)
- ◆動物や危険物の持ち込みは安全のためお断りいたします。
- ◆お荷物や手紙などのお預かりはいたしかねます。
- ◆飲酒及び酒気帯びでのご入館はお断りいたします。
- ◆館内は、外履きにてご利用いただけます。(ロッカールーム・プール・エステルーム内を除く)
- ◆館内は全館禁煙です。
- ◆館内では、携帯電話はマナーモードにさせていただき、通話は1Fカフェ、1Fソファ、2Fスタジオまでの通路でご利用いただき、他のお客様にご配慮ください。
- ◆環境保護の為、館内にあるダストボックスのゴミ分別にご協力ください。
- ◆個人情報保護の観点より、お客様のお呼び出し、ご来館の有無や利用状況、その他個人情報につきましては、ご家族・ご友人からのお問い合わせであっても、当クラブではお知らせできません。予めご了承ください。但し、ご家族の緊急時に関わる事柄(生命に関わる事柄)についてのみ、お知らせいたします。
- ◆許可なしでの撮影・録音は禁止させていただきます。
- ◆ロッカー及び温浴施設以外のご利用は閉館の30分前にて終了となります。
- ◆最終チェックインは閉館の30分前となります。
- ◆気持ちよくご利用いただく為、各施設は譲り合ってご利用ください。
- ◆他のお客様のご迷惑となる行為などがあった場合は退館していただくことがございます。

## locker

### ロッカールームのご利用について

- ◆ロッカールーム内はお履物を脱いでご利用ください。なお、お履物はロッカー内にご収納ください。
- ◆ロッカーはお一人様につき1ボックスのご利用となります。
- ◆ロッカーキーは必ずご自身で管理してください。
- ◆プールや浴室のご利用後、ロッカールームに入るときは、身体についた水分をしっかりと拭き取ってからご利用ください。
- ◆パウダーコーナーでの、洗濯等をご遠慮ください。
- ◆パウダーコーナーは、次の方の為にきれいにお使いください。
- ◆ロッカールーム内でのお食事はご遠慮ください。
- ◆レンタルタオルはロッカー内の回収ボックスへご返却ください。  
(他のレンタル品につきましてはフロントまでお持ちください。)
- ◆緊急の場合は備え付けの内線電話でフロントまでご連絡ください。
- ◆ロッカールーム内でのヘアカラーの使用はご遠慮ください。
- ◆ロッカールーム、プール、バスルームなどのウェットゾーンでの携帯電話及びカメラ付情報機器類の使用はご遠慮ください。

## fitness gym

### フィットネスジムのご利用について

- ◆ご自身で体調管理の上、無理なトレーニングはお止めください。
- ◆トレーニングウェアでご利用ください。
- ◆マシン、器具を長時間独占してのご利用はご遠慮ください。
- ◆ご利用いただいたマシンなどの汗は、ウェットティッシュ等でお拭きください。
- ◆ご利用いただいた器具は、必ず所定の位置にお戻しください。
- ◆ストレッチエリアはシューズを脱いでご利用ください。
- ◆裸足、革靴、サンダル等運動に適さないシューズでのご利用はご遠慮ください。

## スタジオのご利用について

- ◆ご自身で体調管理の上、無理なトレーニングはお止めください。
- ◆レッスン開始後の途中入室は、一切ご遠慮ください。
- ◆レッスン時の途中退室は緊急時を除きご遠慮ください。退室される場合は必ずインストラクターへ声を掛けてください。
- ◆飲み物の持ち込みは、フタの閉じられるものをお持ちください。

## ゴルフレンジのご利用について

- ◆ゴルフレンジ及びレンタルドライバーをご利用いただく際は必ずご予約ください。
- ◆1回のご利用時間の上限は30分とさせていただきます。
- ◆打ち終わったボールの集球は、隣の方と声を掛け合って必ず元のカゴにお戻しく下さい。
- ◆スパイクシューズのご利用はご遠慮ください。
- ◆ロングクラブ(45インチ以上)のご利用はご遠慮ください。
- ◆裸足でのご利用はご遠慮ください。

## プールのご利用について

- ◆時計、眼鏡、ネックレス、イヤリング、ピアス、突起物の付いている指輪等の装飾品はお外しく下さい。
- ◆眼鏡をご使用の際は、バンドをご着用ください。
- ◆危険防止のため、飛び込み、潜水、潜行及びその他の危険な行為はご遠慮ください。
- ◆シャワーを浴び、準備運動を行ってからご利用ください。
- ◆メイクは落とし、香水や整髪料をつけている場合も落としてからご利用ください。
- ◆プール内では必ずスイムキャップをご着用ください
- ◆タオルはプールサイドまでお持ちください。
- ◆プールサイドは走らないでください。
- ◆用具、備品は大切に扱い、必ず所定の位置にお戻しく下さい。
- ◆各コースの指示に従いご利用ください。
- ◆飲み物を持ち込む際は、ガラス製以外のフタのできる容器をご用意ください。
- ◆プールから脱衣所までは、必ず水着をご着用ください。
- ◆プールでの音楽プレーヤーのご利用は水中専用ワイヤレスイヤホンのみご利用可能です。

## バスルームのご利用について

- ◆体調の良くない方はご遠慮ください。
- ◆塩、オイル、ヘアーカラーの使用、洗濯、爪ヤスリ、歯磨き等はご遠慮ください。
- ◆水着でのご利用はご遠慮ください。
- ◆装飾品(時計、眼鏡、ネックレス等)はお外しく下さい。
- ◆ビン等のガラス製品の持込みはご遠慮ください。
- ◆ご入浴の際には、必ず身体を流してからご利用ください。
- ◆浴槽内にタオル等を入れないでください。
- ◆ご入浴の際は、シャワーブース・カランにお風呂セット等を置いての場所取りはご遠慮ください。
- ◆他のお客様がスムーズにご利用いただけるようご協力ください。

## スチームサウナのご利用について

- ◆汗、メイク、整髪料等を落としてからご利用ください。
- ◆高血圧、心臓病、皮膚疾患、または医師からご入浴を禁じられている方のご利用はご遠慮ください。
- ◆サウナ内での食事及び大きな声での会話はご遠慮ください。
- ◆サウナをご利用後、浴槽などをご利用になる場合は、汗を流してからご利用ください。
- ◆サウナご利用後は、サウナ内に設置してある桶で座席をお流しく下さい。
- ◆ご入浴中に気分が悪くなった時は、スタッフにお申し出いただくか、サウナ室内の非常ブザーを押してご連絡ください。
- ◆他のお客様がスムーズにご利用いただけるようご協力ください。

NAS Wellness & Spa

CLUB芝浦アイランド

TEL.03-6436-4311

108-0023 東京都港区芝浦4-20-3  
芝浦アイランド内ブルームタワー隣り

<http://www.nas-club.co.jp>