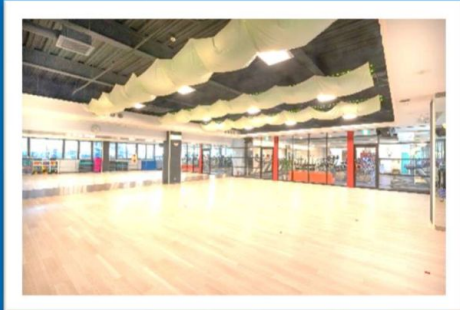
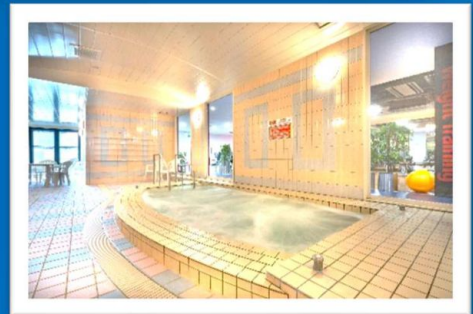
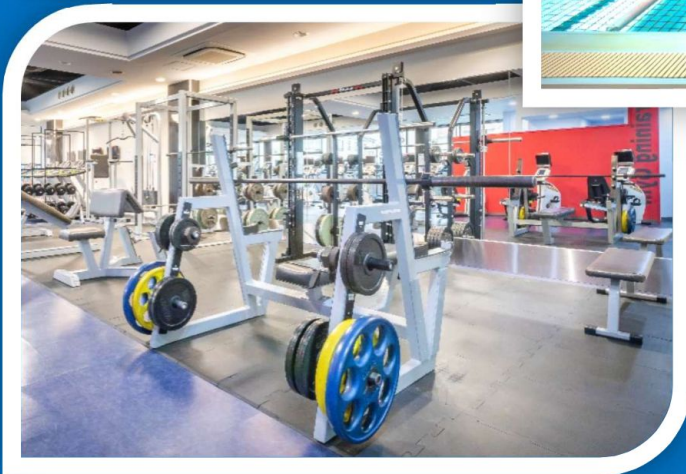
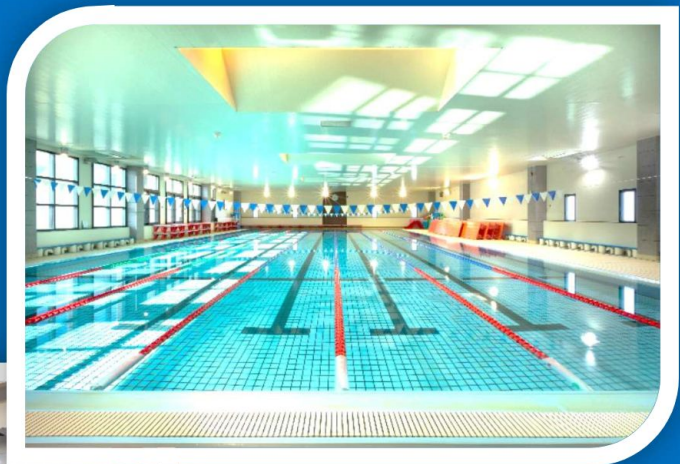
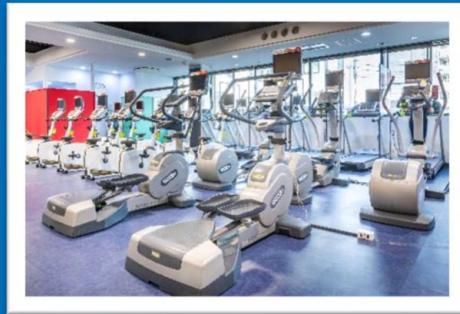


健康毎日思考

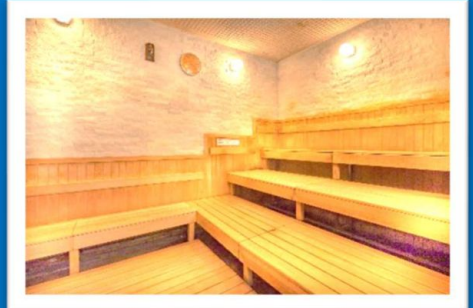
Book of the manner for our member



# マナーガイド



マナーを守って  
快適フィットネス・ライフ！



# 施設ご利用ガイド

## 【営業時間】

平日：10:00～22:30  
土曜：10:00～20:30  
日祝：10:00～19:00

## 【休館日】

- 毎週木曜日
- GW・夏季・年末年始
- 施設点検日（不定期）

## 【各エリアご利用時間】

- ジム：利用終了時刻の15分前
- プール：利用終了時刻の30分前
- スパ：利用終了時刻の30分前

## 【会員種別ご利用時間】

RAC 正会員 レギュラー 家族 シニア アンダー30 パパ・ママ グリーンエコ	※営業時間内いつでも 平日：10:00～22:30 土曜：10:00～20:30 日祝：10:00～19:00
デイ	全日：10:00～18:00
ホリデイ	土曜：10:00～20:30 日祝：10:00～19:00

※最終チェックインは利用終了時刻の1時間前です。  
※RAC 正会員はラック湖南リゾートが利用できます。

# 施設ご利用の流れ



ようこそラック栗東へ!

### ①シューズロッカー

- 玄関で靴を脱ぎ、男女別に空いているシューズロッカーをご利用ください。鍵付きロッカーもございます(無料)。

### ②チェックイン

- 男女更衣室入口のカードリーダーに会員証をかざしてセルフチェックインしてください。(会員証をお忘れの場合は入館できません)。

### ③ロッカールーム

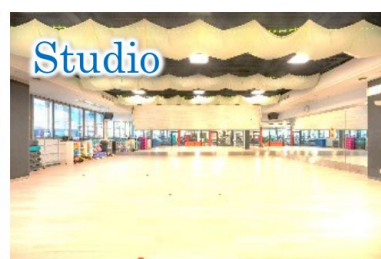
- キーの付いているロッカーをご自由にご利用ください。(お一人様おひとつのロッカーに限ります)
- 着替えたら、ロッカーキーバンドを腕につけ、さあ！利用開始！！



Pool



Gym



Studio

◇トレーニングを始める前に準備運動をしましょう。 ◇無理せずマイペースでトレーニング!

## Relaxation . . . . .

◇トレーニング終了後は、ジャグジーやサウナ、マッサージルームでココロもカラダもリフレッシュ!!



### ④チェックアウト

- 更衣室出口のカードリーダーに会員証をかざしてセルフチェックアウトしてください。
- レンタル用品はフロントにご返却ください。
- 会員種別毎に決められたチェックアウト時間を厳守してください。

# 施設ご利用上のお願い

皆様に気持ちよく施設をご利用いただくためにマナーの向上にご協力ください。

- ★クラブ内でのスマートフォン・携帯電話の通話はご遠慮ください。  
(通話は、フロント前・新館2階ロビーのみ可)
- ★施設内指定場所以外でのお食事(軽食)はご遠慮ください。(お食事は新館2階ロビーのみ可)
- ★駐車場を含むクラブ内での盗難・紛失・事故等につきましては一切責任を負いかねますのでご了承ください。
- ★駐車場は、幼児・児童の利用もあるため飛び出し等に気を付け必ず徐行運転をお願いします。
- ★会員様のお呼び出し及びご伝言、お荷物のお預かりは行っておりません。

- 施設の使い方やわからないこと、ご不明な点など些細なことでもスタッフまでお気軽にご相談ください。
- 当クラブは全館禁煙です。
- 忘れ物は、1週間保管しています。1週間経過後は処分させていただきます。  
お心当たりのある方は、フロントまでお問合せください。  
(但し、衛生上の観点から下着及び靴下は即日処分致します)
- 危険物・悪臭(干物など)・異臭を発生するものを持ち込まないでください。
- 野菜・果物・植木・草花・苗木など虫が発生するものを持ち込まないでください。
- 物品の販売、勧誘等は固くお断りします。
- クラブ内での取材活動、録音、写真撮影、ビデオ撮影などの行為は禁止しております。
- マナー・ルールをお守りいただけないときは、除名とさせていただきます。

## ロッカールーム

- ★ロッカールーム・パウダールーム・シャワー室はシューズ・スリッパ等お履物は禁止しております。
- ★濡れたカラダのままロッカールームへ入らないでください。
- ★スマホ・携帯電話は、盗撮防止の観点からアプリ等の操作を含め使用禁止とさせていただきます。
- ★脱いだ衣類や水着はロッカーに入れ、パウダールームへは化粧品・ドライヤー・タオル以外は持ち込まないでください。

- ★濡らした箇所は、  
備え付けのモップで拭き取りましょう。
- ★シャワールームでの毛染め・除毛は禁止です。
- ★大きな声での会話はご遠慮ください。

- ★パウダールームご利用後は、  
備え付けのダスターで掃除をお願いします。

- ロッカーから離れるときは必ず施錠してください。
- ロッカーキーは、必ず身に付けてください。
- 水着専用脱水機にタオルを入れないでください。

## ジ ム

★マシンについた汗は、備え付けのタオルで拭き取りましょう。

★マシンを利用しながらの  
スマートフォン操作・休憩はご遠慮ください。

★マシンは占領せず譲り合ってご利用ください。

### 【服装について】

館内は、常に快適温度を保っています。  
気軽な動きやすい服装でご利用ください。



- クッション性の高いシューズ(上履き)をお履きください。
- 水分補給には、ふた付き水筒もしくはペットボトルをご利用ください。ビン・缶の持ち込みはご遠慮ください。
- ジーパンその他普段着でのご利用はできません。
- ガムを噛みながらのトレーニングはご遠慮ください。
- マシン使用中のおしゃべりはお控えください。
- ダンベルやバーベルは、音を立てずに置いてください。
- ダンベルなど使った器具は各自でお片付けください。

## スタジオ

★レッスンプログラムの**スタート時刻までに**、スタジオにお集まりください。

※10分前から入室できます。

※タオル、シューズ等での場所取りはご遠慮ください。

★レッスンは**最後(クールダウン)まで**ご参加ください。

※途中退室はご遠慮ください

- レッスントイムスケジュールをご覧ください。(毎月ホームページにアップしています)
- ご自身にあった運動強度のレッスンにご参加ください。
- レッスンは開始時刻を厳守してください。開始5分が経過すると参加できません。
- 参加者多数のレッスンは、定員制とします。
- サウナスーツ着用での参加は安全上お断りしています。

# プール・スパゾーン

★水着は**競泳用**または**フィットネス用**をご着用ください。

- ・女性:ビキニ・パレオ・装飾されたもの・肩紐がないもの・リゾート用・スパッツはご利用できません。
- ・男性:サーフパンツ・トランクス・ラッシュガードではご利用できません。  
男性は上着の着用はできません。(※女性は半袖丈まで可)



★メガネ、ハードコンタクト、**貴金属類**、腕時計、つけ爪、**アクセサリ**類は外してください。

★必ず**タオル**をお持ちください。

★全身シャワーを浴び、**お化粧**、**整髪料**、汗などを流してからお入りください。

## 【プール】

★プールサイドの**コース表示板**に従い  
目的のコースをご利用ください。

★子どもスクール開講時間帯は、  
**コース数が制限**されます。

★必ず**スイミングキャップ**を着用ください。

★プールは2階です。

濡れたままで階段を降りると滑って**危険**です。  
必ずよく拭いてから退室してください。



- 飛び込み、プールサイドの走行は禁止しております。
- 歩行専用コースでは、泳いだり潜ったりしないでください。
- ガムを噛みながらのプール利用はご遠慮ください。
- お使いになられたビート板やプルブイは、元の場所にお戻しください。
- レッスンは開始時刻をお守りください。レッスン開始5分が経過すると参加出来ません。

## 【スパゾーン】

★シャワーを浴びてからご利用ください。

★サウナご利用の際は、必ず**タオル**をお持ちになり、  
ご使用になった場所の汗を拭き取ってください。  
また、必ずシャワーで汗を流してから水風呂・ジャグジーをご利用ください。

★浴槽内では、**頭を水中に浸けない**、  
**顔を洗わない**、**タオルを浸けない**  
てください。

★サウナ内では、**大きな声での会話**はご遠慮ください。



★身体の**水分をよく拭き取って**から  
退室してください。

- サウナへは、身体を拭いてからお入りください。
- 他の会員の迷惑にならないよう譲り合ってください。
- 寝そべらないでください。
- 塩やローションの使用は固くお断りします。

# 初めての方も安心・快適！サポートシステム

## はじめて フィットネス

初回はマシンの正しい使い方、各施設のご利用方法、プログラムの参加方法などについてアドバイス・サポートいたします。

## オリジナル プログラム

カウンセリングを行い、あなたの目的に応じたより効果的なトレーニングメニューを作成します。(目安:ご入会から1ヶ月後)

## フォローアップ

少しずつ変化や成果が出はじめるので再度メニューを見直します。進捗に合わせ12ヶ月間フォローします。(定期的な測定をオススメします)



**目標達成!**  
健康&快適生活

高精度体成分分析装置

**InBody**

体成分分析  
筋肉・脂肪  
肥満指標  
部位別筋肉量

自分の  
身体を知ろう



## InBody体組成測定

手軽で正確に体成分を測定します。体を構成する基本成分である体水分・タンパク質・ミネラル・体脂肪を定量的に分析し、栄養状態に問題ないか、身体はバランスよく発達しているかなど、体成分の過不足を評価する検査です。

定期的に測定することで、体の変化に気づき、体成分向上にお役立ていただけます。

※測定カウンセリング料 550円(税込)

見た目ではわからない  
自分の体成分を測定し  
身体のバランスを  
知ってみませんか?

## 各種届出等について

### ■初回引落し

会費は前納制、毎月27日引落としとなります。27日が金融機関休日の場合は、翌営業日となります。

**初回引落:** 年 月分からで、 月 27日となります。金額は 円(税込)です。

### ■各種届出

届出内容	締切日	備考
種別変更届	前月10日	種別変更手数料 1,100円(税込)
住所・氏名の変更届	—	氏名変更は会員証再発行手数料 1,100円(税込)
引落口座の変更届	—	キャッシュカードをお持ちください
休会届	前月10日	休会費 1,100円(税込) ※休会期間は最長3ヵ月
退会届	当月10日	退会届が提出されない限り「在籍扱い」となり、施設の利用がなくても会費は請求されますのでご注意ください。未納月会費がある場合は、全額完納後の受付とさせていただきます。

※各種届出は無用なトラブルを避けるため、電話・FAX・郵送等での手続きは致しかねます。

※締切日を過ぎますと翌々月のお取り扱いとなりますのでご注意ください。

※締切日(10日)が休館日の場合は前日9日が締切日となります。

### ■レンタル用品 (※有料)

シューズ、ジャージ、水着、バスタオル  
スイムキャップ、ゴーグル、イヤホン

### ■レンタルロッカー

●あなた専用のロッカーをご利用ください。

- ・専用プライベートロッカー(男性のみ)
- ・便利な貸しロッカー (男性・女性)

(※有料:月単位 550円~)

手ぶらで  
フィットネス!