

施設利用ルール

1. 施設利用上のお願い、注意事項

- エリアマップについては、現地にて掲示板をご確認ください。併せて緊急時の避難経路のご確認もお願いいたします。
- 施設内は全フロア土足禁止です。
- 施設内は全フロア禁煙です。
- 他のご利用者様へのご迷惑となるため、施設内は全フロア通話禁止です。また、写真・動画撮影も禁止です。
- 更衣室内では携帯電話、電子機器の使用・操作は禁止です。
- 本施設は幼児～小学生など、小さなお子様が施設内にいらっしゃいますので、多くのお客様が安全に気持ちよく過ごしていただけるようご理解とご協力のほどお願いいたします。身の回りの安全には十分ご注意ください。
- トレーニングウェアは、清潔なものを着用し衛生管理に努めてください。
- 貴重品はご自身にて管理してください。万が一紛失しても責任は負いかねます。
- 忘れ物や拾得物は1か月間受付にて保管します。また、1か月を経過した物は破棄いたしますので予めご了承ください。
- 傘は傘立て、もしくはロッカーにてご自身で管理をお願いいたします。
放置傘は定期的に撤去させていただきます。また、1か月経過した傘は破棄いたします。
- マスクの落とし物は、衛生上、処分いたします。
- 駐輪場はございません。公共交通機関をご利用ください。
- 駐車場は「御殿山トラストタワー」時間貸し駐車場をご利用ください
- 施設内全フロアでの水分補給は可能です。お飲み物はペットボトルまたはフタ付きの入れ物をご用意ください。
- お食事(軽食に限る)は芝エリアのみとさせていただきます。ゴミは必ずご自身にてお持ち帰りください。
- 運動の際は運動に適した服装にて行ってください。
- トレーニング、レッスンは自己責任のもと、無理のない範囲で行ってください。
- トレーニング、レッスン中に体調不良を感じた場合は、すぐにトレーニング・レッスンを中止してください。
- 泥酔された方、および酒気を帯びている方、体調のすぐれない方、感染症に罹患されている方のご利用はお断りいたします。
- 暴力団およびその関係者、その他反社会的勢力関係者や刺青・タトゥー（シール含む）をされた方のご入館はお断りいたします。
- ご妊娠中の方、ご妊娠の可能性のある方は、安全管理上ご利用をお控えください。
- 各レッスン、講師の急病などにより休講や内容変更となる場合がございます。
(※詳しくは、入会時の会員規約をご確認ください。)
- スタッフの指示に従っていただけない方は、速やかに退館していただきます。予めご了承ください。
- 会員カードを紛失された場合、再発行手数料として1,100円をお支払いいただきます。

2. 各エリア別ルール

エリア内掲示をご確認の上、ルールを守ってご利用ください。

スタジオ

- レッスン内容によっては携帯電話の電源をオフにさせていただくことがあります。講師の指示にご協力をお願いいたします。
- ご使用されたヨガマット等のご自身でスタジオ常設の除菌ウェットティッシュにて清掃をお願いいたします。
- プログラムは web にて事前予約の上ご参加ください。
- スタジオ空き時間はストレッチエリアとして自由にお使いいただけます。
-

フィットネスエリア

- 安全に使用していただくため、必ずトレーニングシューズをお召しになり、ご利用ください。
- ご使用後マシンについた汗等は、ご自身でフィットネスエリア常設の除菌ウェットティッシュにて清掃をお願いいたします。
-

《運動前》

- 空腹または満腹の状態での運動は体調の悪化につながりますのでご遠慮ください。
- お飲み物とタオルのご準備をお願いいたします。
- 運動前にはウォーミングアップ、静的・動的ストレッチを推奨しております。施設内掲示をご参考ください。

《運動後》

- 運動後、怪我防止のため運動後はクールダウンを行ってください。
- 運動後も水分補給はこまめに行ってください。

芝エリア

- ご飲食(軽食に限る)可能エリアとなっております。大きな声での会話は、他のご利用者様へのご迷惑となりますのでお控えください。なお、ゴミは必ずお持ち帰りください。節度を守ってご利用をお願いいたします。
- 長時間のご利用や場所取りは禁止です。
- オンライン会議等、カメラを使用した作業は、ほかのお客様が映りこんでしまう可能性があるため禁止とさせていただきます。
- 水場に設置してあるごみ箱はペーパータオル専用です。

テニスコート

- 安全に使用していただくため、テニスシューズをお召しになりご利用ください。
- 降雪・積雪時の利用については、チップ飛散による不陸が生じるため、除雪作業はできません。積雪量又は凍結により使用を制限する場合がございます。
- 雷鳴が聞こえる等、落雷発生の可能性が生じた場合、直ちに屋外での活動を中断してください。活動の再開については、安全に十分配慮してください。

更衣室

- ロッカーの鍵は、受付にてお受け取りいただき、指定番号のロッカーをご利用ください。
- 外履き、運動靴は指定位置にて脱いでご入室ください。
- 更衣室内での、大きな声での会話はお控えください。

- ロッカーは必ず鍵をかけてご利用ください。
- ロッカーキーは必ず身につけて施設をご利用ください。
- ロッカーキーを紛失された場合、手数料として 6,600 円をお支払いいただきます。
- 更衣は速やかにお願いいたします。お荷物の放置や場所取りはご遠慮ください。
- 放置されているお荷物は定期的に撤去いたします。また、1 か月を経過した物は破棄いたします。ご了承ください。
- 紛失盗難等のトラブルは一切責任を負いかねます。貴重品はご自身にて管理をしてください。
- 白色のロッカーは、お子様及び東京 YMCA 運営のプールレッスン専用ロッカーとなっております。
- ロッカーは施錠し、鍵はお帰りの際に受付にお戻しください。

シャワー室

- シャワーは数に限りがございます。（男女ともに 2 台ずつ／プール用含む）速やかに、譲り合ってご使用ください。
- ご自身でお持ちになったシャンプーやボディーソープ等をご使用される場合、使用後はシャワー室内を洗い流してから退出してください。

プール

- プールサイドへはご自身のタオルをお持ちいただき、ロッカールームへお戻りの際は、身体の水気を十分にお拭き取りください。（タオルは自己管理でお願いいたします。紛失盗難に関して、一切の責任を負いかねます。）
- 危険ですのでプールに入水される際は、眼鏡・サングラス、他者を傷つける可能性のあるアクセサリ類を外し、ロッカー内にて保管ください。なお、ロッカーキーは付けたままご利用いただけます。
- 水着、ラッシュガード以外でのご遊泳はお断りいたします。
- プールご利用の際には、必ずスイムキャップを着用いただき、頭髪は帽子の中へ入れてください。
- 露出度の高い水着の着用はご遠慮ください。
- 入水前にはシャワーをご利用いただき、化粧、サンオイル等を洗い落としてからプールに入水してください。また、トイレの使用後も、シャワーを浴びてからプールに入水してください。
- 遊具（浮き輪、ビーチボール等）及び備え付け以外の備品のお持ち込みはできません。
- 妊娠中の方は安全上ご使用をお控えください。
- プールサイドは、滑りやすいので走らないようお願いいたします。
- 裸足でプールエリアへご入場ください。靴・ビーチサンダル等を履くことはできません。
- プールエリア内でのカメラ、ビデオ、携帯電話の持ち込み、撮影は禁止です。
- 安全管理上、飛び込み、潜水は禁止です。
- プール内掲示に従って、周りのご利用者様に配慮しながらご利用ください。
- 自由枠は成人会員様（13 歳以上）の利用に限らせていただきます。お子様のスクール以外でのプール利用はできません。
- 以下に該当する方はプールをご利用いただけません。

肺炎の疑いがある方、慢性の心疾患・肝臓疾患・循環器系に異常のある方、人工透析を受けている方、中耳炎・外耳炎のある方、高血圧または極度の低血圧の方、てんかんまたは卒倒性体質の方、眼・耳・皮膚・頭皮など身体が感染性疾患に罹患している可能性がある方、意識の喪失などの症状を招く疾病を有する方、お酒を飲んでいる方、医師から運動、入水を禁じられている方、その他、正常な施設利用ができないと施設スタッフが判断した方、身体に刺青・タトゥーのある方（シールも含む）。

3.施設概要

施設名：LOCOK ウェルネスガーデン品川御殿山

所在地：〒140-0001

東京都品川区北品川 4-7-35 御殿山トラストタワー 1階

施設営業時間：平日 9:00～22:00

土日祝日 9:00～17:30

(毎月最終月曜日・年末年始を除く)

