

ご利用についてのご案内

当クラブでは、より快適により安全にご利用頂くため、下記の規則を定めております。
ご理解頂いた上でご利用下さい。

・水着等の規定

ご利用可能水着 **フィットネス水着または競泳水着**

※キャップ・ゴーグルの使用は任意です。

※遊泳（歩く以外）の方は必ず、キャップの着用をお願い致します。

・持込物の規定

持込可能な物 **タオル、ドリンク、シャンプー、リンス、
ボディーソープ、当クラブでの販売遊具**

※貴重品（ピアス・指輪・ネックレス・時計・アクセサリ・ゲーム等）、刃物（カミソリ・ヒゲ剃り）、アルコール類、ガム、キャンディー、その他食べ物等、当クラブで判断した用具（道具）の持ち込みはご遠慮ください。

※時計、練習道具等につきましては、備品申請許可用紙を提出後、許可が出た物は持ち込み可能となります。

※ドリンクはプールサイド（指定場所）のみ可能です。

・水質、衛生管理の規定

化粧・整髪料・ボディクリーム等は、十分落としてください。

入水前、入水後は十分にシャワーを浴びてください。

タオル（セーム）等はプール内・バス（ジャグジー・リラックス）には入れないようにしてください。

・事故防止・遊具等の規定

飛び込みはコーチ監視の下で行ってください。

コースセンターライン右側をご遊泳ください。（右側通行）

準備体操は必ず行ってください。

コース設定中及びレッスン実施中は、その指示に従ってご利用ください。

☆共有の場です。マナーを守り、譲り合ってご利用下さい。

☆大声で話したり、怒鳴ったり、周りの方の迷惑になる行為はご遠慮下さい。

☆持ち物には「名前」または「目印」を付け、各自わかるようにしてください。

もし、忘れ物を見つけたり、間違えて持ち帰ってしまった場合は当クラブまでご連絡ください。

☆その他、館内での紛失・盗難・破損については、一切責任を負いません。

☆混雑時及び入れ替え時には譲り合ってご利用ください。場所取り・長居はご遠慮ください。

☆飲食はロビー・ギャラリーにてお願いします。次の方のために後かたづけにご協力ください。

更衣室・プール・フィットネスでの飲食はご遠慮ください。（ドリンクは除く）

☆お忘れの無いようにお帰り下さい。当クラブにてお忘れ物の一時預かり（3ヶ月間）を致しております。お心当たりの方はフロントまでおたずね下さい。

☆館内におけるケガ等は応急処置をいたしますが、その後、当クラブでは責任を負いかねますのでケガには十分お気を付けください。

ロングウッドスポーツクラブ 施設利用のお願い(成人会員様用)

ルールを守って心も身体も気持ちよく!

ご利用前のお願い

◎ご来館(フロント)

フロントにて「会員番号」の記入。
各種手続きをお受けします。
(変更・レッスン受講・会費等)

◎お着替え(更衣室)

更衣室内に貴重品を置かないでください。
紛失・盗難には責任を負いかねます。

◎お荷物(クローク)

お荷物のお預かり。
会員証(法人券)のご提示。
番号キーのお渡し。
プール・フィットネスをご利用ください。

▲お子様つれでの遊泳

3年生以下及び120cm以下のお子様は
1人につき保護者1名同伴してください。
その他、スタッフの指示に従ってください。

ご利用中のお願い

■プール・クアゾーン・談話室・外気浴

シャワー、準備体操をしてご利用下さい。
自由遊泳・各レッスンは各表示板に従ってご利用下さい。(右側通行)
泳がれる方(顔を付ける方)は必ず、キャップを着用してください。
クアゾーン・談話室・外気浴でゆっくりお過ごし下さい。
タオル等はドライスペース内のタオルBOXにお入れください。
タオル等に名前をご記入頂きますようお願いいたします。

- * 以下の点はご遠慮願います。
- * 貴金属類(ピアス、ネックレス等)の装着。
 - * 化粧・整髪料・ボディクリーム・塩等の使用、持ち込み。
 - * 飲食物(ガム・キャンディ)、口に含んだままのご利用。
 - * 飛び込み。(コーチ監視下にて)
 - * めれたタオルを談話室で絞る。

■フィットネス

フロントにて受付後、カルテを持ち出す。
安全ために、ストレッチ。
水分補給。(キャップ付き)
動きやすい服装・室内シューズ。
* 個別メニュー作成します。詳しくはフロントまで。

■各レッスン(プール・スタジオ)

別紙のタイムテーブルにて、ご確認頂きご参加ください。
フロントにてご予約をお願い致します。
目的・体力やお好みに合ったプログラムをお選びください。

ご利用後のお願い

◎シャワー(プールサイド・更衣室)

利用者の多い時は譲り合いと利用時間の
短縮にご協力ください。

◎ドライスペース(プール)

タオルボックスがございます。
タオルにて身体を拭いてからクロークまで
お越しください。

◎お着替え(更衣室)

クロークにて番号キーとお荷物を交換頂き更衣室へ。
* 利用者の多い時は譲り合ってお使いください。
* お忘れ物の無いようにお気を付けください。

◎ご利用ありがとうございました。

お忘れ物・お間違えの無いようにお気を付けください。
(傘・靴等)



LONGWOOD
SPORTS CLUB
ロングウッドスポーツクラブ

全てが共有の場となっております。混雑時及び入れ替え時には、譲り合ってお利用ください。
館内におけるケガ等は、応急処置はいたしますがその後の責任は当クラブの過失を除き、負いかねますので事故には十分ご注意ください。

ルール・マナーを守り、快適なクラブライフをお過ごし頂けるよう、ご協力をお願いいたします。

ロングウッドスポーツクラブ 施設利用のお願い(Jr. スクール会員様用)

ルールを守って心も身体も気持ちよく！

お着替え(更衣室)



カーテンのお部屋やシャワールーム・カガミのところではきがえないよ。

長いイスのところできがえてね。
あわてず順番に、ゆずりあい。
全部カバンに入れたかな？

カバン(クローク)

カバンをクロークに預けてね。
キャップ・ゴーグル・タオルはもったかな？

タオル(ドライスペース)

タオルボックス・タオルかけに落ちないようにかけましょう。
まちがえないように。

シャワー(プールサイド)



しっかりシャワーをあげましょう。シャンプーはしないよ。
使った道具をきちんと片づけ。
先生の前に並んで。
元気よくあいさつ。
また、来週！

タオル(ドライスペース)

お友達の間違えないでね。
しっかりふいてからカバンを取りに行きましょう！
走らないでね。

スイミング ↑

まずはフロントへ

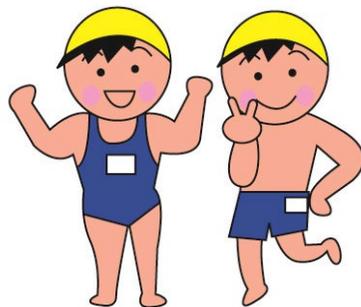


くつはげた箱に。
元気よくあいさつ。
順番に並んでね。
忘れ物はここで聞いて。

ベビー・キダー・競泳・サッカー
→会員証にスタンプを押します。
ジュニアスイミング→会員証はレッスン前に出して、レッスが終わったら持って帰ってね。

スイミングレッスン

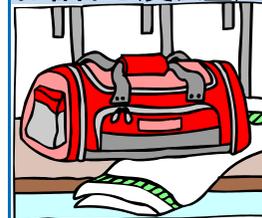
ビート板等を持って、シャワーをあげましょう。
決められた場所に座って、先生が来るまで静かに待ちましょう。



プールサイドは走らない。
持ち物やプールにある物は大切に使いましょう。
元気よくお返事！
元気よく体操！
元気よく泳ごう！

トイレや気分が悪くなったら先生に言ってね。

お着替え(更衣室)



長いイスのところできがえてね。
あわてず順番に、ゆずりあい。
全部カバンに入れたかな？
忘れ物はないかな？

カーテンのお部屋とシャワールームカガミのところでは着替ええないよ。

よくがんばりました。
忘れ物はないかな？
また来週も元気にきてくださいね。

保護者の方へ

個室型更衣室及びシャワールームは成人会員専用とさせていただきますので、ご了承ください。
更衣はロビーまたは更衣室の長いすにてお願いいたします。

ドライスペースで体を拭いてからカバンを取り、着替えるようお願いいたします。
貴重品や大事な物(ゲーム等)は持ってこないようお願いいたします。
持ち物には必ず、名前を書いてください。
紛失、盗難には責任を負いません。

サッカー ↓

練習会場へ



ボール・レガース・ドリンク等は持ったかな？

駐車場や通路では走らない。

ボールは手で持って歩こう。

サッカーレッスン

ボール・レガース・ドリンク等を持って、練習場へ
駐車場・通路ではボールを持って歩きましょう。



通路は走らない。
持ち物やコートにある物は大切に使いましょう。
元気よくあいさつ！
元気よくアップ！
元気よくプレーしよう！

トイレや気分が悪くなったらコーチに言ってね。

