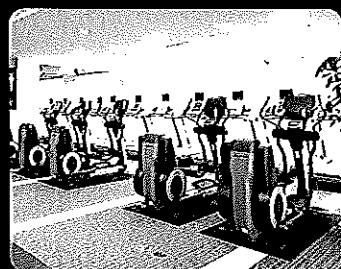


[入会のしおり]



スポーツクラブ
メガロス

【入会にあたっての確認事項】

【入会資格について】

■当クラブでは、会則に従い以下の項目に一つでも該当する方はご入会をお断りしています。

- ①暴力団関係者、その他反社会的勢力構成員
 - ②刺青のある方(タトゥーシールを含む)
 - ③伝染病、その他、他人に伝染または感染する恐れのある疾病を有する方
 - ④一時的な筋肉の痙攣や、意識の喪失などの症状を招く疾病を有する方
 - ⑤医師から運動または入浴を禁じられている方
 - ⑥妊娠されている方(マタニティプログラムは除く)
 - ⑦過去に当社より除名通告を受けた方
- ※上記の他、ファッショントゥーのある方、ボディジュエリー、ボディペイントをつけている方のご利用もお断りしております。

【入会にあたっての承諾事項】

【会費納入について】

- ①入会手続き時及び年一括払い納入いただいた入会金、事務登録料、会費、手数料等は、会則または法令に定めがある場合を除いて、ご返金できません。
- ②会費の引落しができない場合は、会則により除名処分とさせていただく場合があります。なお、除名処分となった月までの会費を納入していただきます。

【各種届出について】

- ①以下の場合は届出が必要となりますので、フロントまでお問い合わせください。
 - ・氏名変更、住所変更、電話番号・電子メールアドレス等連絡先の変更、引落し口座変更、会員種別変更、コース変更、休会、会員証の紛失(なお、休会制度は一部のスクールに限ります)

【退会手続き】

- ①都合により退会される場合は、必ず来館の上、書面での手続きが必要となります。
- ②退会手続き期限は、退会ご希望月の10日まで(例:5月末で退会の場合は5月10日まで。但し10日が休館日の場合は前営業日まで)となっておりますので、当該期日までにフロントでお手続きください。電話での受付は致しかねます。なお、レッスン期が複数月に亘る一部スクールについては、各期末での退会となり、途中月末での退会はできません。
- ③月払い会費をご決済いただく方は、退会届が提出されない場合ご在籍となりますので、施設のご利用がなくとも会費は発生します。また、年一括払い会費をご決済いただく方は、更新のお手続きをされない場合は、会費前払い期間の終了により自動退会となります。

【その他注意事項】

- ①上記【入会資格について】記載事項、または、以下の項目のいずれかに該当することとなった方は施設の利用を禁止され、会員資格を失います。
 - ・当クラブの会員としてふさわしくないと株式会社メガロスが判断した方
 - ・正常な施設利用ができないと株式会社メガロスが判断した方
- ②当クラブでは、マナーやエチケット、ルールを守り、スタッフの指示に従ってください。万一他のお客様の迷惑になるような行為、または危険な行為が見られる場合は、ご退館いただく場合があります。
- ③当クラブ諸施設を一時的に閉鎖または休業する場合、一週間前までに当クラブ施設内の所定の掲示場所に掲示することにより(スクールについては書面等により)、告知します。
- ④上記記載事項の他、会則、入会のしおり記載事項、その他館内諸規則を遵守していただきます。なお、お守りいただけない場合、除名されることがあります。この場合、除名処分のあった月までの会費をお支払いいただきます。

【確認書】

次の内容をご承認いただけない場合は、ご入会を承りかねます。

私は、当クラブに入会し、施設利用をするにあたっては、会則、入会のしおり記載事項、その他館内諸規則を遵守します。特に私自身の健康状態については、自己の責任において十分に確認のうえ、諸施設の利用に堪え得る健康状態であることを申告します。医師から運動を制限されている場合は、自己の責任においてその範疇で施設を利用することを確約します。また、会則、入会のしおりについては本日受領いたしました。

貴社個人情報保護方針、特に個人情報の利用目的について確認しました。

なお、入会申込者が未成年者の場合においては、親権者の同意を得た上で入会申込みを行っていることを確約します。

クラブ会員会則

【定義】

第1条 本会則によって定める条項は「メガロス」(以下メガロスという)、「メガロススイミングスクール」「メガロステニススクール」「メガロス空手スクール」等各種スクール(以下スクールという)(以下メガロス及びスクールを総称して本クラブという)に適用されるものとする。

【目的】

第2条 本クラブは本会則に則り、本クラブ会員がクラブの施設を利用し、技術力の向上、心身の育成、健康維持、健康増進及び会員相互の親睦並びにフィットネスライフの振興を図ることを目的とする。

【管理運営】

第3条 本クラブの全ての施設は「株式会社メガロス」(以下会社という)が経営し、管理運営にあたる事務所を各施設内におく。

【会員制度】

第4条 本クラブは会員制とする。

2.本クラブに入会しようとする者は、本会則を承認し本会則に基づく諸契約を会社と締結しなければならない。

3.会員の本クラブの諸施設の利用範囲、条件及び特典については別に定める。

4.会員は、本クラブ諸施設を利用するときは、常に会員証を提示しなければならない。

【入会資格】

第5条 本クラブの入会資格は以下の通りとする。

①メガロスにおいては別途定める場合を除き年齢満16歳以上または高校生以上、スクールにおいては各コース別に定められた資格に該当する者で、本会則に従う者。

②会社所定の確認書提出により、本クラブ諸施設の利用に堪え得る健康状態であることを、自らの責任のもとに会社へ申告した者。

③第17条各号に該当しない者(但し妊娠している者が、マタニティプログラムに入会する場合を除く)。

【会員資格】

第6条 本クラブへの入会を希望する者は、第4条第2項の契約が完了し、規定の料金の納入により、合意した期日から会員資格を取得するものとする。

【未成年者の取扱い】

第7条 未成年者が会員になろうとするときは、その親権者が同意した上で、申し込むものとする。なお、親権者は、法令に定めがある場合を除いて、自ら会員となつた場合と同様に、本会則に基づく責任を本人と連帯して負うものとする。

【会員資格譲渡等の禁止】

第8条 本クラブの会員資格は、本会則に別段の定めのある場合を除き会員に専属するものとし、他に譲渡、貸与等の処分することはできない。

【入会金・事務登録料・会費・手数料等】

第9条 会員区分に従う入会金、事務登録料、会費、手数料等(以下「会費等」という)は別に定める。

2.会員は別に定める会費等支払期日までに、それぞれの会費等を払込まなければならない。なお、支払いに要する費用は会員の負担とする。

3.一旦納入した会費等は、本会則または法令に定めがある場合を除いて、これを返還しない。

4.会費等に賦課される消費税等は会員の負担とする。

【ビジター等】

第10条 会社は会員の同伴により会員以外の者(以下ビジターといふ)、本クラブの入会を検討している者、その他会社が認めた者に、本クラブ諸施設を利用させることができる。

2.ビジターは、別に定める施設利用料を支払うものとする。

【諸規則の遵守】

第11条 会員は本クラブ諸施設利用にあたり、本会則、入会のしおり記載事項、その他館内諸規則を遵守しなければならない。

2.会員は、本クラブ諸施設利用にあたり、法令および公序良俗に反する行為のほか、次の各号に該当する行為をしてはならない。

①酒気を帯びての入館

②他の会員の諸施設利用を妨げる行為

③施設スタッフの指示に反する行為

④その他、施設内の秩序を乱す行為

3.会員が前各項のいずれかに違反した場合、会社はその会員を退館させることができる。

4.ビジターは、第10条により本クラブ諸施設を利用する際、前各項に基づき負担する義務と同一の義務を負うものとする。

【損害賠償責任免責】

第12条 会員の責に帰する事由により会員が受けた損害に対して、会社はその損害賠償の責を負わない。

2.本クラブ内で発生した盗難、傷害その他の事故については、それが会社の責に帰すべき事由による場合を除き、会社は責任を負わないものとする。

3.会員間に生じたトラブルについては当事会員間にて解消するものとし、会社は一切その責を負わない。

【会員等の損害賠償責任】

第13条 会員の責に帰する事由により会社または第三者に損害を与えた場合、その会員が賠償の責を負うものとする。

【会員資格喪失】

- 第14条 会員は次の各号に該当する場合、第①号については会社の指定する日、第②号、第③号及び第④号については該当事由の発生日をもってその会員資格を喪失し、以後、会員としての如何なる権利をも喪失する。この場合速やかに会員証を会社に返還しなければならない。
- ①会員の都合により退会を申し出、会社の指定する手続きを行った場合
 - ②第15条により除名された場合
 - ③第17条第1項の各号のいずれかに該当することとなった場合
 - ④会員本人が死亡した場合
2. 経営上やむを得ない事由により本クラブ施設の全部を開鎖した場合、当該時点にて会員は会員資格を喪失するものとする。
3. 経営上やむを得ない事情により本クラブ施設の一部を開鎖した場合、以下の場合を除き、当該施設にて入会手続きを行った会員は、閉鎖した時点にて会員資格を喪失するものとする。
- ①閉鎖した施設以外の本クラブ施設を利用できる会員に該当し、閉鎖するまでに、会社の指定する手続きを行った場合
 - ②閉鎖した施設以外の本クラブ施設を利用できる会員に変更を希望し、閉鎖するまでに会社の指定する手続きを行った場合
4. 会員が前各項により会員資格を喪失した場合、会社は、受領済みの会費から会社所定の方法により計算した既経過期間に相当する部分の会費を控除した残額がある場合は、これを遅滞なく会員に返還し、その他の入会金、事務登録料、手数料等については返還しないものとする。なお、第1項の場合、年一括払いの会員については、会社所定の方法により既経過期間に相当する部分の会費を計算するに当たっては、月会費の金額を基準とするものとする。

【会員除名】

- 第15条 会員が次の各号に該当する場合、会社はその会員を本クラブから除名することができる。
- ①本クラブの会則、入会のしおり記載事項、その他館内諸規則に違反した場合
 - ②本クラブの名誉を傷つけ、秩序を乱し、または本クラブ会員としてふさわしくない行為をした場合
 - ③会費等の支払いを怠った場合
 - ④第11条第3項に基づく退館指示を繰り返し受けた場合
 - ⑤第17条第1項各号のいずれかに該当することを偽って施設を利用した場合
 - ⑥前各号の他、会社が本クラブ会員としてふさわしくないと認めた場合

【施設の一時的閉鎖・一時的休業】

- 第16条 次の場合会社は、本クラブ諸施設の全部または一部の閉鎖、若しくは休業をすることができる。その場合、第④号または第⑤号を除き、1週間前までにその旨を告知する。
- ①定期休業等による場合
 - ②会社が特別行事を開催する場合
 - ③施設の増改築、修繕または点検によりやむを得ない場合
 - ④気象災害、その他外因的事由により、その災害が会員に及ぶと会社が判断した場合
 - ⑤前各号の他、施設の安全上、その他重大な事由によりやむを得ない場合
2. 前項の告知は、本クラブ施設内の所定の掲示場所に掲示することをもって足りるものとする。但しスケールについては書面等により告知する。
3. 第1項の措置により会員の会費等支払い義務は、軽減または免除されない。但し、2週間を超えて閉鎖若しくは休業となる場合または法令に定めのある場合は、その期間に相応する会費を減額する。

【利用の禁止】

- 第17条 次の各号に該当する者の施設利用はこれを禁止する。
- ①暴力団関係者、その他反社会的勢力構成員
 - ②刺青のある者(タトゥーシールを含む)
 - ③伝染病、その他、他人に伝染または感染する恐れのある疾病を有する者
 - ④一時的な筋肉の痙攣や、意識の喪失などの症状を招く疾病を有する者
 - ⑤医師から運動または入浴を禁じられている者
 - ⑥妊娠している者(マタニティプログラムは除く)
 - ⑦本クラブの会員としてふさわしくないと会社が判断した者
 - ⑧過去に会社より除名等の通告を受けた者
 - ⑨前各号の他、正常な施設利用ができないと会社が判断した者
2. 会員は、前項各号に該当し、または該当する可能性が生じた場合、直ちに会社に届け出るものとする。
3. 前項の届出を怠ったため、会員が事故を起こし、あるいは損害をこうむった場合には、会社はその責を負わない。

【変更事項の届出】

- 第18条 会員は、氏名、住所、電子メールアドレス等の連絡先、その他入会申込書記載事項に変更があった場合には、速やかに会社に届出るものとする。
2. 会社の会員への諸通知等は、会員から届出があった最新の連絡先宛に行うものとし、第1項の届出を怠ったため、会社からなされた諸通知等が延着し、または到達しなかった場合には、通常到達すべき時に到達したものとみなす。

【諸会費の変更】

- 第19条 会社は、第9条に基づいて会員が負担するべき会費等を、変更することができる。但し、会費については、2ヶ月前までに会員に告知するものとする。
2. 前項の告知は、会員が会社に届出した連絡先宛に通知し、かつ本クラブ施設内の所定の掲示場所に掲示することにより行うものとする。

【会則の改定】

- 第20条 会社は、必要に応じて会則等の改定を行うことができる。なお、改定した会則等の効力は全会員に及ぶものとする。
2. 会社は、会則等の改定を行うときは、本クラブ施設内に掲示し、かつ、会社のウェブサイトへ掲載することにより、これを会員に告知するものとする。

メガロス 館内規則

安全管理・衛生管理・設備管理・運営管理上、次の各事項をお守りいただくようお願ひいたします。



チェックイン

施設をご利用の際は、必ず、フロントにてチェックインを行ってください。この際、会員証をご提示いただきます。お忘れになると原則としてご利用をお断りしておりますが、ご本人確認など所定の手続きのうえご利用いただける場合もございますのでフロントにお申し付けください。なお、会員証を紛失された場合は再発行手続き(1,050円)をお願いします。



盗難防止

ロッカーには確実に施錠し、鍵は身体から離さずにお持ちください。短い時間でも、お荷物やロッカーキーを放置したまま目を離さないようにしてください。貴重品は極力お持ちにならないようお願いするとともに、貴重品をお持ちになられた場合は貴重品ボックスをご利用くださいますようお願いします。スキミング等、近年、手口が多様化・巧妙化しておりますので充分にご注意ください。



備品の紛失・破損

ロッカーキーやレンタル用品等を紛失・破損された場合は、お客様のご負担となります。



忘れ物

館内の忘れ物は営業終了後にスタッフが回収し、回収した日から2週間はフロントにて保管します。この間にお引取りのないものについては処分させていただきます。忘れ物の回収は取り違ひ防止のため、原則として営業終了後にスタッフが行いますが、お名前の記載など所有者を特定できる特徴のあるものについては、営業時間中でもお申し付けいただければ回収いたします。放置されているロッカーキー や貴重品については発見次第回収します。スタッフの回収以前に紛失したものについては一切責任を負いかねます。



呼び出し・来館確認

プライバシー保護とトラブル防止の観点から、お客様のお呼び出しや来館状況の確認は承りかねます。



お食事

お食事はラウンジ等各店指定の場所に限らせていただきます。トレーニングエリアやロッカールームでのお食事はご遠慮ください。匂いの強いものはお控えくださるようお願いします。



タバコ

施設は全面禁煙となっています。



携帯電話

ラウンジ等各店指定の場所以外での携帯電話のご利用は、館内掲示にて確認をお願いします。



撮影禁止

許可なく館内で撮影を行うことはお断りします。



営利目的利用の禁止

物品の販売や、運動指導等のサービス提供を営利目的で行なうことをお断りします。併せて、募集・勧誘・商品説明等の営業・販売促進活動もお断りします。また、これらに類する非営利目的の行為も、第三者に誤解を与える恐れがあるため、許可なく行なうことをお断りします。



トラブルの防止

他のお客様とのトラブルの原因となることがありますので、大声でのおしゃべり、他人の誹謗・中傷、暴力行為、威嚇行為は固くお断りします。



譲り合い

他のお客様の迷惑とならないよう、譲り合いの精神を持って施設をご利用ください。特に、マシンやストレッチマットの占有、プールのレーン内に留まつての長話はご遠慮ください。また、これらの器具・場所での休憩はご遠慮ください。



非常時には

火災発生の場合には、非常放送でお知らせします。地震、停電などを含め、非常時にはスタッフの指示に従い、落ち着いて行動してください。万一の場合に備え、非常口をご確認ください。



タンニングマシン(一部店舗に設置)

タンニングマシンのお肌への影響は個人差があります。連続使用や長時間使用は皮膚障害等、健康を損なう恐れがありますので、過度のご利用はなさないよう充分にご注意ください。また、お肌を保護するために、タンニングジェルを必ずご利用ください。また、目を開けたままご利用になると大変危険ですので、絶対におやめください。



体調のチェック

運動前には体調のセルフチェックを行い、体調がすぐれないときには施設の利用をお控えください。ご利用中に「気分が悪くなった」「ケガをした」「筋肉や身体に違和感がある」という場合にはすぐに利用を中止し、スタッフまでおらせください。他のお客様につきましても、様子がおかしいと感じたら、すぐにスタッフをお呼びください。



トレーニングウェア

Tシャツにジョギングパンツなど、通気性や伸縮性、吸汗性の高いものをお選びください。サウナスーツなど通気性の悪い服装は身体に負担がかかり、脱水症状、皮膚障害の原因となります。手足の動きを妨げず、汗を素早く吸収、蒸発させる機能素材のウェアは、ケガや風邪の予防に役立ちます。



シューズ

マシンジム・スタジオ・テニスコート等のトレーニングエリアでは、運動に適した屋内専用シューズをご利用ください。なお、安全のため、素足(一部プログラムを除く)もしくは、サンダル・スリッパでのご利用はお断りします。(プールエリアは除きます)ロッカールーム内は、内履き・外履きとも靴は脱いでご利用ください。ロッカールーム入口には靴を放置せず、個別のロッカまでお持ちいただくようお願いします。



運動の前後に

ケガ防止のため、運動の前後には必ずストレッチを行いましょう。運動前のウォーミングアップ、運動後のクールダウンは充分に行いましょう。



運動中、運動後に

運動中、運動後、入浴時ののぼせ、たちくらみ、貧血にご注意ください。万が一、のぼせ、たちくらみがありましたら、何かにつかまる、しゃがむ、あお向に寝て足を立てるなど、楽な姿勢をおとりください。また、近くの方に声をかけ、すぐにスタッフまでお知らせください。



水分補給

トレーニングを安全かつ効果的に行ううえで、運動中の水分補給はこまめにかつ充分行ってください(したたるほどの発汗がなくても、運動中は大量の汗をかきます)。冷水機を各所に設置しておりますが、ご自身でお飲み物をご用意いたぐことをお勧めします。お飲み物をお持ちの際は、ガラス瓶以外の蓋付きの容器をご利用ください。冷水機からボトルへの給水は、機器の能力を超え、他のお客様のご利用に差障りが出る場合がございますのでご遠慮ください。また、冷水機でのうがいもご遠慮ください。



レッスンの参加

無理のないよう体力及び体調に合わせたレッスンをお選びください。レッスンの内容・レベルは配布のプログラム表などで事前に確かめることをお勧めします。安全で効果的なレッスンを行うため、途中入退場は体調不良の場合などを除き、ご遠慮願います。また、混雑時には、他のお客様との接触によるケガ、トラブルにご注意ください。



プール

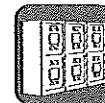
必ずスイミングキャップをご着用ください。事故防止と衛生のため、貴金属類・腕時計の着用はご遠慮ください。必ずシャワーを浴びて、お化粧・整髪料・汗等を流してからお入りください。コース表示に従い、前方と十分な距離をとってコース右側を遊泳ください。飛び込みは一切禁止となっております。備え付け以外の練習用器具の持ち込みはご遠慮ください。



タオル

施設ご利用の際はご自分で汗拭き用のタオルをご用意ください。かいた汗をそのまま放っておくと風邪をひきやすくなります。汗はこまめに拭きましょう。マシンについた汗は、備え付けのタオルで、次の方のためにお拭きください。

※有料レンタルあり



ロッカールーム

プールや浴室をご利用の後は、体に付いた水気を拭き取ってからロッカールームにお戻りください。



浴室

シャワーブース、カラム、脱衣棚などの場所取りはご遠慮ください。破損による怪我の防止のため、浴室へのガラス製品の持ち込みは固くお断りいたします。毛染め・洗濯はパウダールームも含めお断りいたします。



サウナ・水風呂

サウナはご自分のタオルを敷いてご利用ください。タオル以外の持ち込みはご遠慮ください。リラックスするための施設なのでお静かにお願いします。振入り・塩もみ・オイルの使用・ラップの使用・サウナスーツ等の着用は固くお断りします。水風呂は汗を流してからお入りください。また、頭まで浸かることのないようお願いします。



その他

ここに記載した以外にも必要に応じて施設利用上のルールを定め、印刷物の配布や館内掲示によりご案内することがございます。

また、スタッフから直接お声掛けをさせていただくこともあります。

その際は、ご協力くださいまうようお願いします。

また、お気付きの点はスタッフにお知らせください。

重要
ご確認
ください

お客様のプライバシー保護の観点から、下記の問い合わせには原則お答えしかねますので予めご了承ください。

- ご本人様以外への各種個人情報のご案内
- ・お名前・住所・電話番号・来館の有無等
- 電話での直接のお呼び出し

ご家族を名乗られる方からの問い合わせに対しても同様となりますので、ご入会の際にはご家族の方にその旨をお伝えください。

メガロスで安全に運動を行っていただくための確認事項

総合

- 循環器系、内臓疾患等で現在治療中の方、または以前に治療をされていた方は、医師の診断、指示に従って運動を行ってください。
- 運動中は、「マイペース」(やや楽～ややきつい)を心がけてください。
- 運動前には、体重・血圧測定を行い、体調のチェックを行いましょう。体調がすぐれない場合は、ケガ・事故などの危険につながります。十分な休養を取った上での運動をお勧めします。また、空腹の状態での運動は同様に危険ですので、栄養分を補給してから、運動を行ってください。
- 怪我の予防、運動効果を十分に得るために、ウォーミングアップ(全身のストレッチや5～10分程度の有酸素運動)を必ず行ってください。また、疲労回復促進のために、運動後のクールダウン(5～10分程度の有酸素運動、全身のストレッチ)を行いましょう。
- 運動中は水分補給をこまめ(10～15分おき)に行いましょう。のどが渇いたと感じた時には、軽い脱水症状のはじまりです。熱中症につながる恐れがありますので、スポーツドリンクやミネラルウォーターなどで十分に水分補給を行いましょう。
- サウナスuits、または通気性を阻害する事により発汗を促すウェア等のご利用は、体温調節を妨げる恐れがあります。通気性の良い 運動に適したウェア(Tシャツ、短パン)をご着用ください。

フィットネスジム

【筋力トレーニングマシン】

- マシンをご利用の際、不明点がございましたら、お気軽にインストラクターまでお声掛けください。安全に運動効果を得るために、「正しいフォーム」「自分にあった負荷の設定」が大切です。無理な使用を避け、適切な強度(重さ、回数、テンポ)をインストラクターにご相談ください。

【有酸素マシン】(バイク、ウォーキング・ランニングマシン等)

- 有酸素マシンご利用中には、発汗量が多くなりますので、脱水症状を防ぐためにも十分な水分補給(10～15分を目安に)を行いましょう。
- ウォーキング・ランニングマシンご利用中には、以下の内容をご確認ください。
 - ・無理な速度や傾斜をかけてのご利用は危険です。また転倒した時の二次的事故を防ぐために、緊急停止クリップを必ず装着してください。
 - ・うしろ向き、横向きの歩行や走行は、危険ですのでご遠慮ください。
 - ・ダンベルを手に持つてのウォーキング・ランニングは危険ですのでご遠慮ください。
 - ・シューズはクッション性の良いものをお履きください。

【フリーウエイトゾーン】

- フリーウエイトトレーニング(ダンベルやバーベルを使用しての運動)は筋力トレーニングマシンに比べ、難度が高く、フォーム習得も難しくなります。
- フリーウエイトゾーンをご利用の際は、バーベル、ダンベル等の取り扱い、持ち運びには十分気を付けてください。また、トレーニング強度(重さ、回数、テンポ)、種目については、無理をせずに行いましょう。特に、フリーウエイトゾーンを初めてご利用になる場合は、必ずインストラクターにお声掛けください。
- バーベルを使用したトレーニングでは、バランスを崩した際にプレートが落下する恐れがあるので、必ずカラー(プレート固定器具)をお使いください。
- フリーウエイトゾーン内の床に表示したラインの内側でトレーニング中の場合には、接触による事故を避けるため、ラインの内側に入らないようご注意ください。

【その他の運動器具使用時について】

- 運動器具(ストレッチボール、ウェーブリング、フレックススクッシュョン等)をご利用の際は、インストラクターにお声掛けいただければご案内いたします。これらの器具をご利用の際には、無理な動作等はご遠慮ください。

スタジオ

- スタジオレッスンにご参加の際には、以下の内容をご確認ください。

- ・スタジオレッスン内容は、難度・強度によってクラス分けされています。初めてスタジオレッスンに参加する方は初心者クラスへの参加をお勧めします。レッスン、運動に慣れてきたら、自分の体力に合ったクラスに参加していきましょう。
- ・スタジオレッスンに参加する場合には、十分にウォーミングアップをしてご参加ください。特に、レッスン時は、下半身の運動量が多くなりますので、股関節、太もも、ふくらはぎ等のストレッチを十分に行いましょう。また、捻挫を予防するために、足首周辺のストレッチ及びふくらはぎ、すねの筋力トレーニングを十分に行いましょう。
- ・手具を扱うクラスでは、取り扱い、持ち運びには十分気をつけましょう。
- ・レッスン前、休憩時、レッスン終了後は水分補給を行いましょう。のどが渇いたと感じた時には軽い脱水症状のはじまりです。熱中症につながる恐れがありますので、スポーツドリンクやミネラルウォーターなどで十分に水分補給を行いましょう。
- ・シューズはクッション性の良いものをお履きください。クラス内容によってはジョギングやジャンプの動作が含まれ、足関節、膝関節に体重の2～3倍の負担がかかります。

プール ※設備が無い店舗もございます。

【プールサイド】

- 滑りやすくなっています。走る等の行為は、転んで怪我をする恐れがありますので、ご注意ください。
- ビン・缶の持ち込みは怪我防止の為、禁止となっております。飲料水を持ち込む際には、ペットボトルをご利用ください。

【安全管理】

- 運動中には、以下の内容をご確認ください。

- ・ウォーミングアップ、クールダウン、ストレッチをしっかりと行いましょう。
- ・水中では一般的に脈拍が下がる傾向にあります。そのため普段から安静時に水中での脈拍がどのくらいかを把握しておく必要がります。目安は陸上よりマイナス5~10拍程度です。水泳中も脈拍を把握し、プールから上がる際には、脈拍を安静時まで下げてからご退水ください。
- ・水泳中に、他のお客様との衝突を避けるために、コース案内をご確認の上、ご利用ください。また、アクアピクスの際も接触することがありますので、十分ご注意ください。
- ・プール内では足元が見えにくい階段や段差があり、転倒や怪我の原因になります。ご注意ください。

テニスコート ※設備が無い店舗もございます。

【テニスコート利用時】

- テニスコートは、専用カーペットを使用しております。カーペット専用シューズを着用してください。
(カーペット専用シューズ以外のものを使用した場合、靴裏のミゾがカーペットに引っかかり転倒や捻挫につながる恐れがあります。)
- 体温調節ができるよう着脱しやすく、動きやすいウェアの着用をお願い致します。
(気温が低い場合、体が温まりにくく、反対に気温が高い場合、熱中症・脱水症状を起こしやすくなります。)

【安全管理】

- テニスレッスン時には、以下の内容をご確認ください。

- ・怪我(肉離れ、アキレス腱断裂等)の予防のため、ウォーミングアップ、ストレッチ(ふくらはぎ中心)をコーチの指示に従い必ず行ってください。また、疲労回復促進のために、運動後のクールダウン、ストレッチを行いましょう。
- ・水分補給はこまめに、10~15分おきに行いましょう。(熱中症、脱水症状を起こしやすくなります。)

●レッスン時の怪我の注意

- ・ボールの踏みつけによる捻挫、転倒をしないため、コーチの指示に従って、こまめなボール拾いを行いましょう。また、ボールの深追いは避けましょう。
- ・自打球・ゲスト同士の流れ球による打撲を避ける為、危険球時にはお互いの声かけを行い、過度なスピードボールでの返球は避けましょう。
- ・レッスン時におけるラケット接触事故を避ける為、コーチの指示に従い間隔を十分に取ってプレーしましょう。

スカッシュ ※設備が無い店舗もございます。

●スカッシュをされる際には、以下の内容をご確認ください。

- ・スカッシュは、非常に運動量の多いスポーツですので、十分なウォーミングアップ、ストレッチ、クールダウンを行いましょう。特に、捻挫や肉離れ等を予防する為に股関節、太もも、ふくらはぎ、足首周辺のストレッチを行いましょう。また、定期的に水分補給も行いましょう。
- ・コート内ではボールやラケットの接触から目を守る為、アイガードを着用してください。
- ・コート内ではコートに靴裏の跡が残るのを防ぐため、裏が黒い靴のご利用はご遠慮ください。
- ・コート内の利用人数を必ず守るようにしてください。
- ・プレー中は、他の競技者や壁との接触に十分ご注意ください。

ミストサウナ ※設備が無い店舗もございます。

【安全管理】

●ミストサウナをご利用中には、以下の内容をご確認ください。

- ・足元が見えにくくなっているため、転んで怪我をする恐れがあります。段差には十分ご注意ください。
- ・脱水症状を防ぐために、水分の定期的な補給をしっかり行ってください。
- ・室内温が高くなっています。長時間のご利用は避けてください。

会費のお支払い／各種お届け

会費のお支払い

月会費は、お客様のご指定口座からの自動引落しとなります。

■引落し日 毎月27日

※27日が金融機関の休日の場合、翌営業日が引落し日となります。

※お通帳には、ジャックス、メガロス、クレジットのいずれかで記帳されます。

※ご事情により引落しができなかつた場合は、ジャックスより振込用紙をお届けいたします。

引落しは、□□月分の会費を□□月□□日より開始となります。

・月会費

会員

円

会員

円

・オプション □バリュープラス



円

円

円

※表示価格は全て税込となります。 合計

円

株式会社メガロス 会費問い合わせ先 TEL:03-5720-7348 受付時間 平日10:00~19:00

株式会社ジャックス ジャックスカスタマーサービス TEL:046-298-6000 受付時間 平日9:30~17:30

※カードが発行できない場合は、会費の引落し時期は上記期日より1ヶ月早くなります。

各種お届け・手続き方法

各種受付はフロントにてお願ひいたします。(電話での受付はできません)

■退会届

●退会される場合は、退会の手続きをしてください。

●月払いで会費をご決済いただく方は、退会届が提出されない場合、ご在籍となります。施設のご利用がなくても会費は引落しになりますのでご注意ください。

持ち物:会員証／締切日:退会希望月の10日まで(月末退会となります)

※10日が休館日の場合、その前営業日が締切日となります。

●会員種別の変更をしたいときは、変更の手続きをしてください。

持ち物:会員証・手数料1,050円(税込)／締切日:変更希望月の前月10日まで

※10日が休館日の場合、その前営業日が締切日となります。

●年齢期限付き会員種別は、期限をもって退会となるわけではありません。

●期限終了になる約1ヶ月前から、更新のご案内状を差し上げますので、期日までに手続きをしてください。

●有効期限の約1ヶ月前から更新のご案内状を差し上げますので、期日までに手続きをしてください。

●手続きされない場合、会費前払期間の終了を持ちまして自動退会になりますのでご注意ください。

持ち物:会員証・一括料金(お支払いは、現金・各種クレジットカードがご利用いただけます。)

※更新の際に月会費への変更もできます。変更希望の方は届出印・通帳・月会費2ヶ月分・現住所が確認できる身分証明書をお持ちください。

●お引落し口座を変更したいときは、変更の手続きをしてください。

持ち物:新しい銀行の届出印(届出印がサインの場合は不要)・通帳・会員証

■引落し口座変更

●ご住所・電話番号・勤務先・お名前・電子メールアドレスなど連絡先の変更があった場合は、必ず届けを提出してください。

持ち物:会員証

■各種変更

●会員証を紛失・破損された場合は、再発行手続きをお願いします。

持ち物:手数料1,050円(税込)

※なお、上記以外の手続きに関しましては、各店舗の案内をご確認ください。

<年一括払い会員中途退会時の会費返金額について>

このたびはスポーツクラブメガロスにご入会いただき、誠にありがとうございます。

さて、お客様より年一括払いにてお支払いいただきました会費につきましては、会費前払い期間満了前に会員様からのお申し出によりご退会となりました場合（会員様からの退会申出により会員資格を喪失された場合）には、下記の計算方法により計算し、残額がある場合に、その残額を返金させていただきます（クラブ会員会則第14条第4項）。

つきましては、返金額の計算方法を下記の通りご案内させていただきますので、よろしくお願い申し上げます。

記

<返金額計算方法>

お支払いいただきました年一括払いの会費から、ご退会月までの会費相当額を控除し、残額がある場合に、その残額を返金いたします。

なお、ご退会月までの会費相当額の計算につきましては、年一括会費の12分の1ではなく、月会費の金額が基準となります。

<返金額計算例>

●前提

年一括会費 : 110,000円

会員期間 : 1月1日～12月31日

退会月 : 9月30日 [注]

注：退会は各月の末日付けとなります。9月退会の場合、退会手続き期限は9月10日となります（「入会にあたっての承諾事項」の【退会手続き】の欄をご参照ください）。

月会費 : 10,000円（同種の会員種類）

●計算式

$$10,000\text{円} \times 9\text{ヶ月} (\text{経過月数}) = 90,000\text{円}$$

(ご退会月までの会費相当額)

$$110,000\text{円} - 90,000\text{円} = 20,000\text{円}$$

20,000円のご返金

※上記の場合、月会費の11ヶ月分を年一括会費と定めておりまので、11ヶ月経過後に退会の申出がございました場合は、返金額は0円となります。

以上