

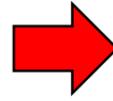
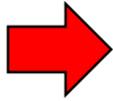
これを見れば『安心!』『怖いものなし!』

perfect guidebook

【スタッフ滞在時間】
平日 10:00~23:00
土曜 10:00~22:00
日祝 10:00~20:00

1.入退館の仕方

【JOYFITカードの場合】



【玄関】
ご自身のJOYFITカードを準備します。
※カードを忘れてきた場合は
スタッフ滞在時間内にて
インターホンを押してお申し出下さい。

玄関に入りまっすぐに進むと
『インターホン』『カードリーダー』
『QRコード』があります。

赤いカードリーダーに
『カードタッチ』を
して入館します。

【JOYFITアプリの場合】

①



JOYFITアプリを
開きます。

※インストールしていない方は
スタッフ滞在時間にてスタッフまで
問い合わせください。

②



右上 or 右下の
QRボタンを押して開きます。

③



読み込む画面に
切り替わったら
QRコードをかざしましょう。

2.下足ロッカーの使い方

①



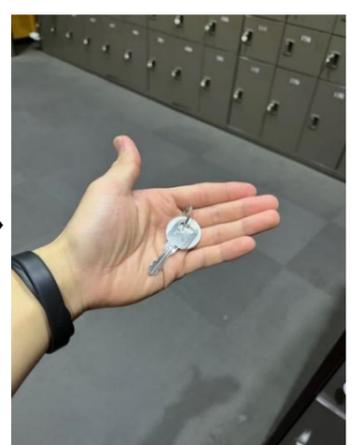
脱いだ靴はそのままだにしないで
下足ロッカーに移動させましょう。

②



靴を入れたら扉を閉め
鍵を縦にして抜きます。

③



抜いた鍵は
無くさないように
ご自身で管理します。

3.通常の更衣室の場所



4.更衣室の使い方



5. トイレの場所(3か所)



男性更衣室



男性脱衣所



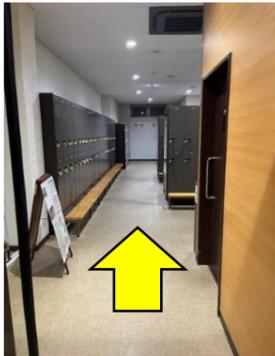
男更衣室
入室してすぐ左です。

男性更衣室入室したら
まっすぐに進みます。
左に曲がると脱衣所が見えます。

男性更衣室内(脱衣所)
向かって左がトイレです。



女性更衣室



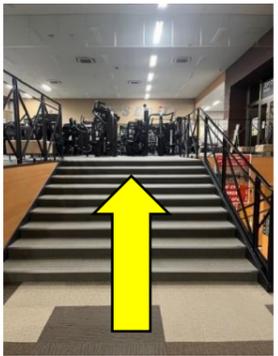
女性脱衣所



女更衣室
女性 入室してすぐ右です。

女性更衣室入室したら
少しまっすぐに進みます。
右に曲がると脱衣所が見えます。

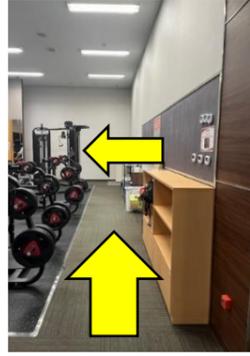
女性更衣室内(脱衣所)
向かって右がトイレです。



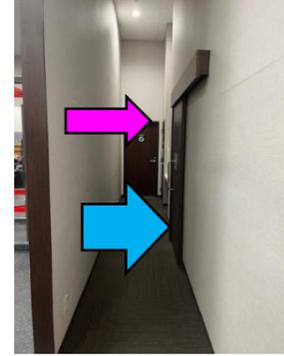
フロント前の階段を
上がっていきます。



階段を上りきったら
右斜め前を
進んでいきます。

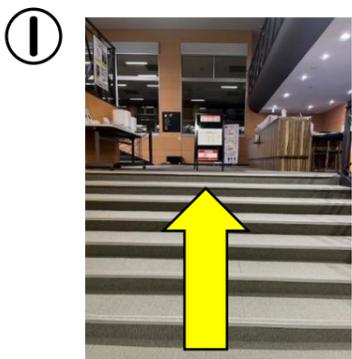


進んだら右に曲がり
まっすぐ進んだら
突き当りを左に曲がります。



奥が女性トイレ
手前が男性トイレです。
※24時間利用可能
LITE会員様も利用可能

6. 早朝夜間ロッカー(※LITE会員様は利用不可)



① 下足ロッカー前の階段を
上がりましょう。



② フロント前を
通り過ぎます。



③ フロント前を通り過ぎたら
左手の階段を下ります。



④ 下り終わったら
そのまままっすぐに進みます。



⑤ ロッカー・着替え室がございます。着替え室は奥側2つが『女性』
こちらは右記の時間帯に
ご利用ください。



⑥ 手前側2つが『男性』です。

【早朝夜間ロッカー利用可能時間】

平日 21:00~11:00
土曜 20:00~11:00
日祝 18:00~11:00

※上記の時間帯以外は
通常更衣室をご利用ください。

7. スタジオプログラムの参加方法(※LITE会員様は利用不可)

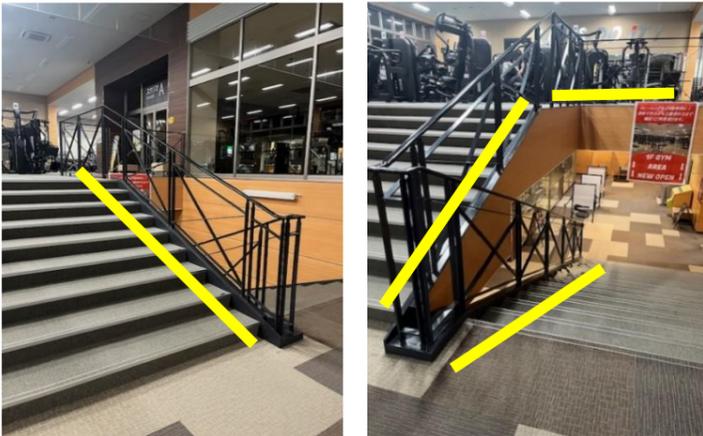
①

フロント付近に掲載している
プログラム表で自分に
合ったものを探してみましょう。
※レッスン内容については
お近くのスタッフまでお声がけください。

②

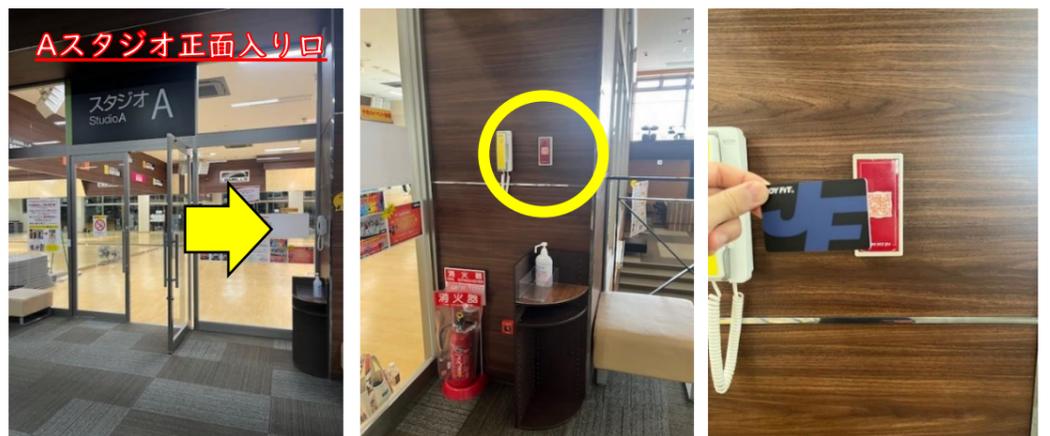
例) 19:45~20:45
BODY COMBATに
参加したい場合、
開始時刻の15分前までに来館します。(目安)
※開始10分以内であれば途中入室も可能です。

③



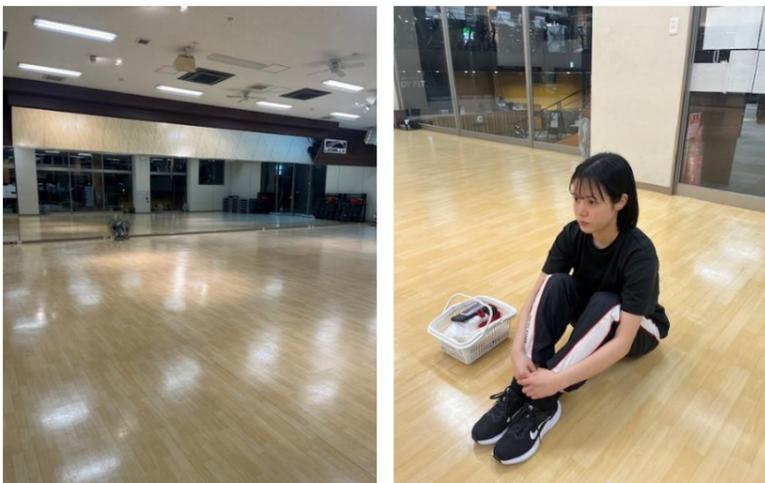
立ち位置を選びたい方は開始時刻の30分前から
Aスタジオ前の階段の手すりに沿って(黄色の線)
並んでください。
※スタジオの参加は並ばなくても可能です。

④



スタジオに入室する際は
カードの場合は『カードタッチ』
アプリの場合は『QRコードの読み込み』をしてから
お入りください。

⑤



スタジオ内の立ち位置は指定がありませんので
好きな場所にお荷物を置いてお待ちください。
その場を離れるときは
貴重品だけ持って離れましょう。

⑥



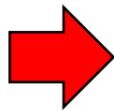
急用・体調不良などの場合での退出時は
『白いボタン』を押すと自動的に解錠となりますので
ボタンを押し、ドアを開けてから退出ください。
※プログラム終了時はインストラクターが開けます。

8.浴室の場所

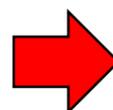
①



男更衣室入室したら
少しまっすぐに進み
男性 左に曲がります。



曲がると正面に鏡が見えます。
見えたら少しまっすぐに進み
男性 左
に曲がります。

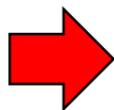


脱衣所が見えたら
男性 右
が浴室です。

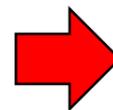
②



女更衣室入室したら
少しまっすぐに進み
女性 右に曲がります。



曲がると正面に鏡が見えます。
見えたら少しまっすぐに進み
女性 右
に曲がります。



脱衣所が見えたら
女性 左
が浴室です。

9.浴室の使い方

①



脱衣所で服を脱ぎます。
脱いだ服は脱衣所ロッカーに入れます。
入浴後などで体が濡れている場合は
浴室内でしっかり体を拭いてから
脱衣所に上がりましょう。
※脱衣所のロッカーは
おひとり様、1つです。
荷物等での場所取りはご遠慮下さい。

②



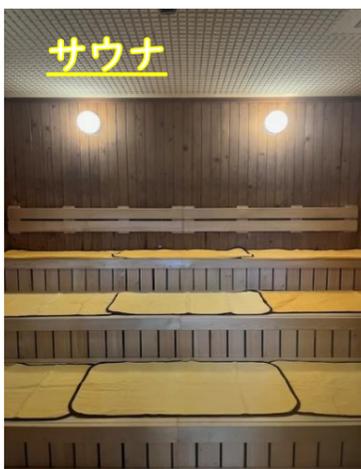
脱衣所の横の扉を通りましょう。
出入りの際に
人と接触しないよう
お気を付けてください。

③



汗を流してからご入浴下さい。
※温浴・水風呂は潜らないよう
ご利用ください。

④



サウナを利用される際は
サウナクッション(青or緑)を準備します。

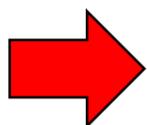
身体が濡れている場合は
一度、体を拭いてから入室ください。
サウナクッションはサウナマットの上に敷きましょう。
※無理のない時間で利用しましょう。

⑤



サウナ後の水風呂を利用される際は
一度、シャワーで体の汗を流してから
水風呂に浸かりましょう。

⑥



個室シャワーブースを利用する時は
扉を閉めてご利用ください。
※散髪・染髪などはご遠慮ください。

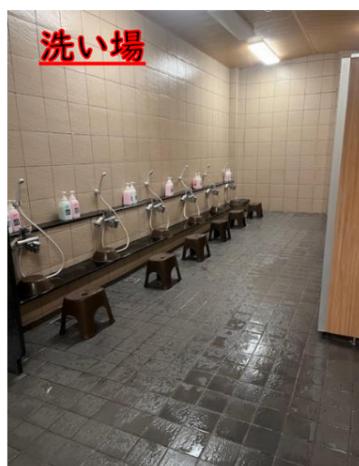
使い終わった際は
扉を開けた状態にして
退出しましょう。

⑦



中庭でリラクゼーションをする際は
長時間の占領はご遠慮下さい。
※冬季間は利用停止となっています。

⑦



シャワーの水が
他のお客様にかからないよう
お気をつけください。
※荷物での場所取りご遠慮ください。

【浴室利用可能時間】

平日 11:00～23:00
(サウナ 11:30～22:30)

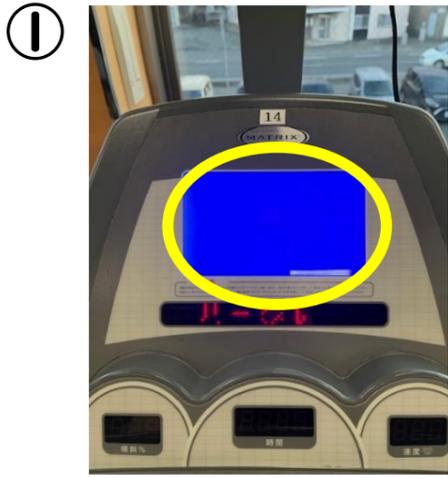
土曜 11:00～22:00
(サウナ 11:30～21:30)

日祝 11:00～20:00
(サウナ 11:30～19:30)

※スタッフ滞在時間までサウナの利用は
可能ですが温度が低い場合がございます。

スタッフ滞在時間まで利用は可能ですが
更衣室の退出する際は
『時間に余裕をもって』退出しましょう。

10.ランニングマシンの使い方



① 画面が真っ青の場合は黄色のボタンを1回押して最初の画面に戻します。

② スタートする時は緑のボタンを押します。



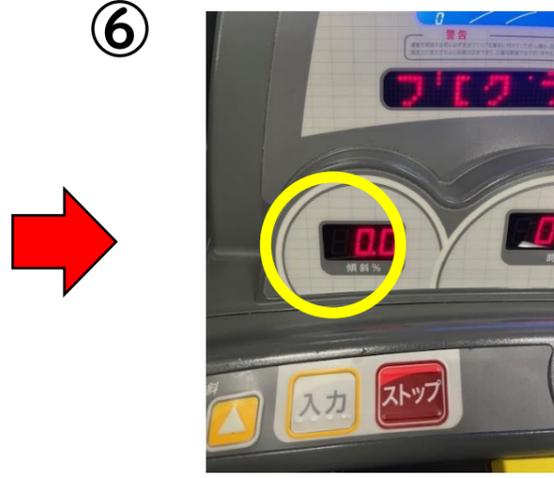
or



③ ボタンを押した後はカウント(3・2・1)が始まりゆっくりランニングベルトが動き始めます。

④ スピードを速くする時は右黄色のボタン(+)を押します。遅くする場合は右黄色のボタン(-)を押します。ボタンを押すと黄色矢印の数字が変わります。

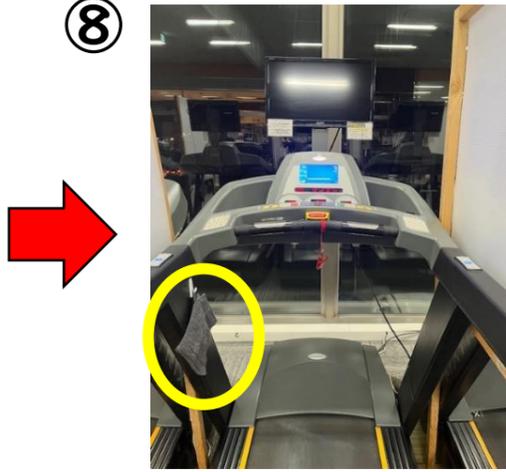
or 又は右手すりのボタンでも速度を変えることができます。



⑤ ランニングマシンの角度(傾斜)を上げる時は左黄色のボタン(↑)を押します。下げる場合は左黄色のボタン(↓)を押します。ボタンを押すと黄色矢印の数字が変わります。

or 又は左手すりのボタンでも傾斜を変えることができます。

⑥ ランニングを終了する時に傾斜を使用していた場合は傾斜を0に戻します。



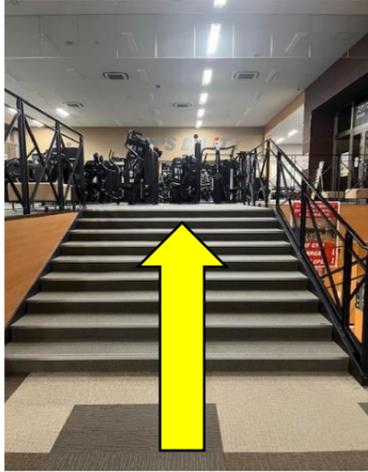
⑦ ランニングを終了する時は赤いボタンを押してランニングベルトが止まることを確認します。

⑧ 使い終わった際は備え付けのタオルで触れた部分を拭きます。

11. トレーニングマシンの使い方

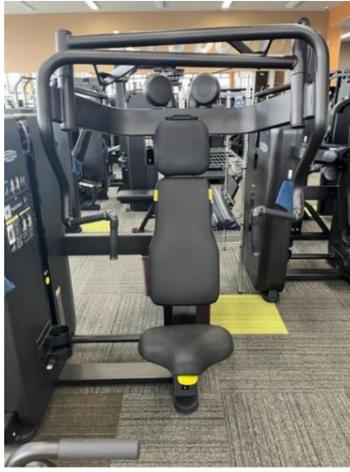
【チェストプレス 胸】

①



フロント前の階段を
上がっていきます。

②



階段を登り終わった
目の前が『チェストプレス』です。
※赤丸(胸)が目印です。

③



シートに座った際に
黄色のタグが肩の高さに隠れるように
シートを調節していきます。

④



シート下の黄色のレバーを
掴み上にあげていきます。
椅子が自動的に上がりますので
肩の高さまで調節します。

⑤

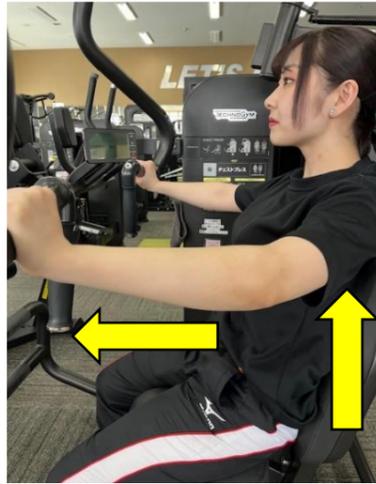


シートに座り
グリップを握ります。
胸を起し
背中を伸ばします。

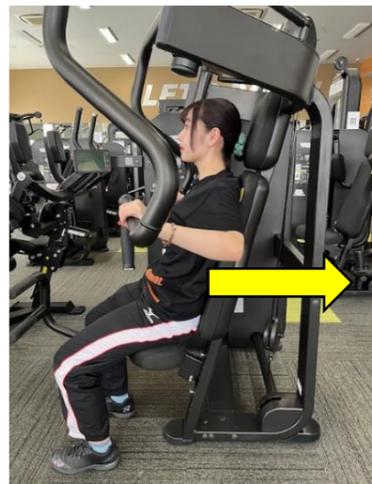
⑥



グリップを前に出し肘は
伸ばし切らないようにします。
※動作中も胸を起し、背中を伸ばします。

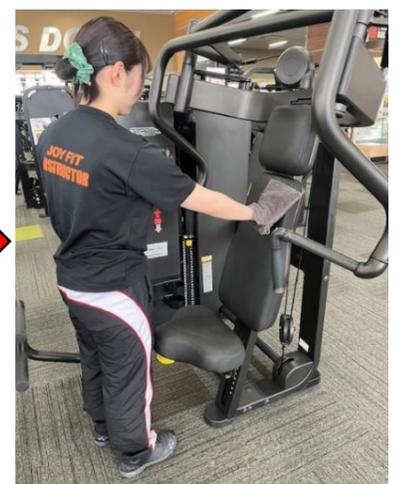


⑦



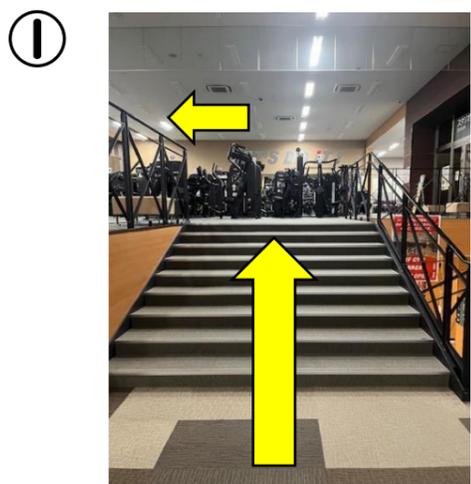
グリップを戻す際は
肘を水平に戻していきます。

⑧

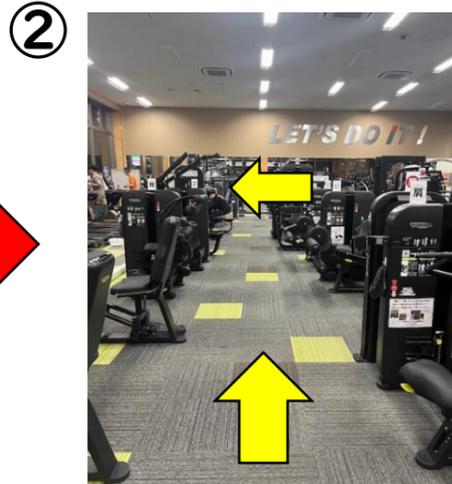


マシンを使い終わった際は
タオルで汗を拭きとります。

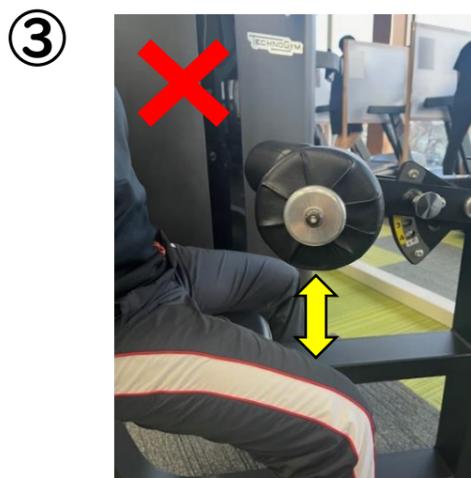
【ラッドプルダウン 背中】



① フロント前の階段を上り、左に曲がり
少し進み、右に曲がります。



② まっすぐに進み
左から5台目が『ラッドプルダウン』です。
※赤丸(背中)が目印です。



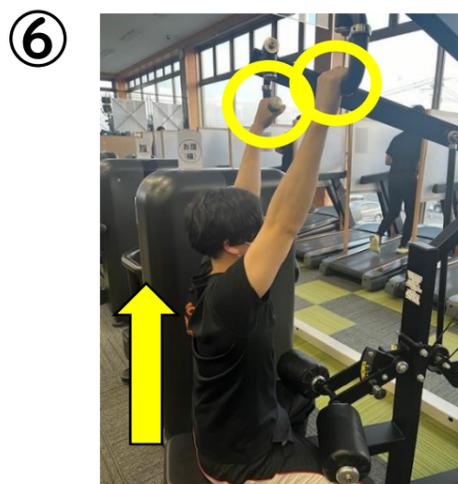
③ パットが太ももにつくように
調整していきます。



④ ピンを掴み、右側に引っ張ります。



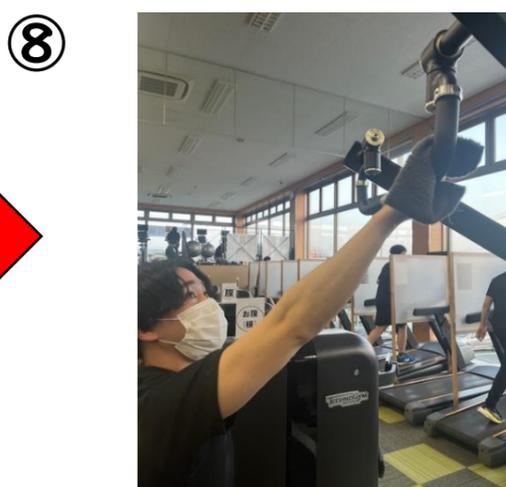
⑤ ピンを引っ張りながら
パットを上下し数字に合わせ調整します。
ピンを離すとパットがその位置で固定します。
※女性は『4』がおすすめです。



⑥ パット設定が終了したら上のグリップを握り
胸を起し、背中を伸ばしましょう。
猫背にならないよう気を付けます。

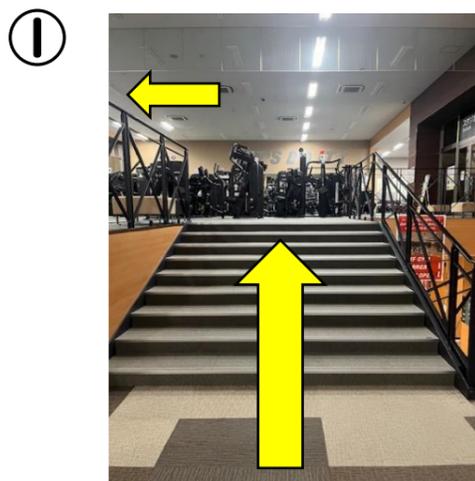


⑦ グリップを握りながら
肩甲骨をお互いに寄せ合うようなイメージで
そのまま下に下ろしていきます。
※胸を起し背中はまっすぐにしたままです。

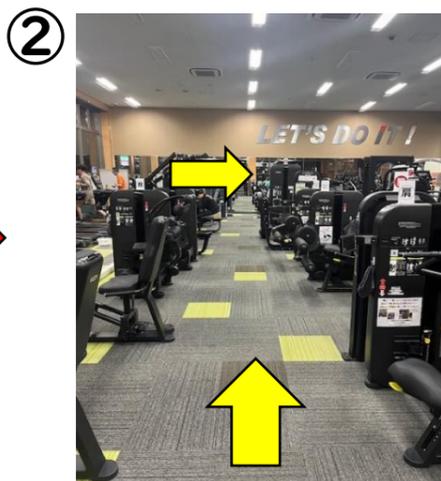


⑧ マシンを使い終わった際は
タオルで汗を拭きとりましょう。

【レッグプレス 脚】



① フロント前の階段を上り、左に曲がり少し進み、右に曲がります。



② まっすぐに進み
右から6台目が『レッグプレス』です。
※赤丸(脚)が目印です。



③ シートに座り足を板に乗せていきます。



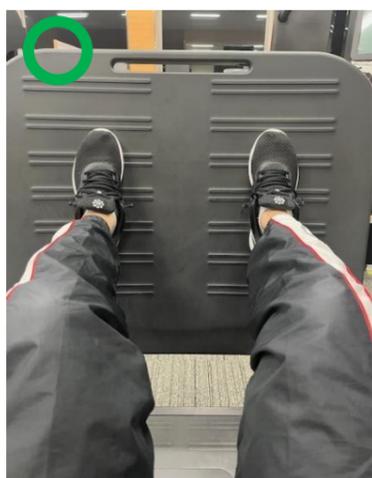
④ 足を乗せた際に膝が90度になるようにシートを調節していきます。



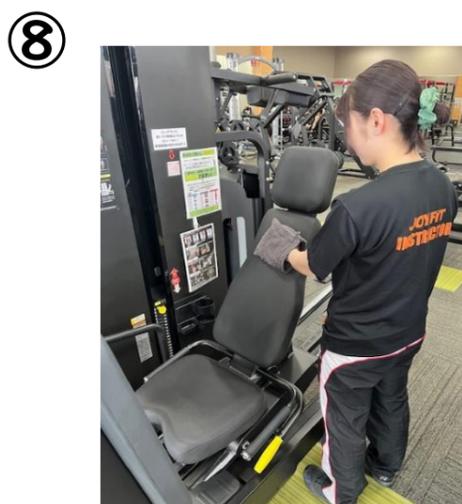
⑤ シート下の黄色のレバーを上へあげていきシートを動かし調整していきます。



⑥ 背中と頭をシートにつけて足の幅を腰幅に広げます。
※膝が内側に入らないようにします。



⑦ 足に力を入れ踏ん張っていきます。膝を伸ばし切らないように動かします。



⑧ マシンを使い終わった際はタオルで汗を拭きとります。

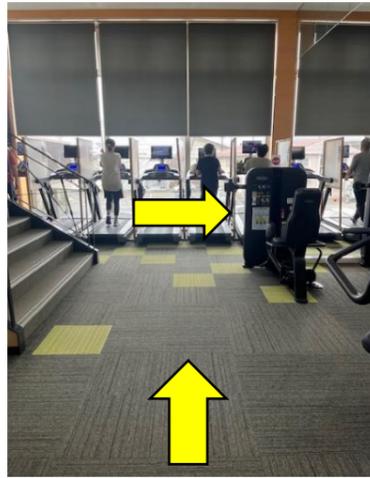
【ヒップアブダクター お尻】

①



フロント前の階段を上り
左に曲がります。

②



少しまっすぐに進むと
右手に『ヒップアブダクター』です。
※赤丸(お尻)が目印です。



③



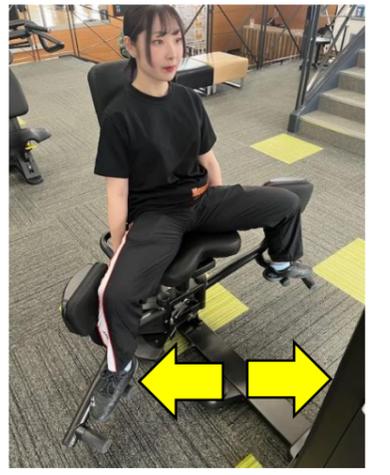
足は太ももパットの内側に、
シートに座り背中をまっすぐにします。



④



背中をまっすぐにしてい
足を外側に開いていきましょう。
※足を開ける範囲で開きます。



⑤



マシンを使い終わった際は
タオルで汗を拭きとります。

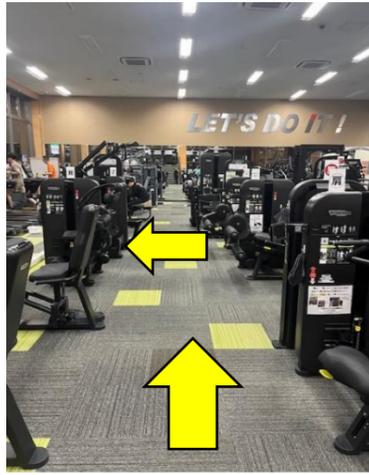
【ヒップアダクター 内もも】

①



フロント前の階段を上り、
左に曲がり
少し進み、右に曲がります。

②



少しまっすぐに進み
左から2台目が『ヒップアダクター』です。
※赤丸(太もも内)が目印です。

③



足は太ももパットの外側に、
シートに座り背中をまっすぐにします。

④



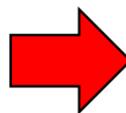
黄色のレバーでパットを調節します。
レバーを上にあげながら足を開きましょう。
足を広げたらレバーを下ろします。
※足を開ける範囲で開きます。

⑤



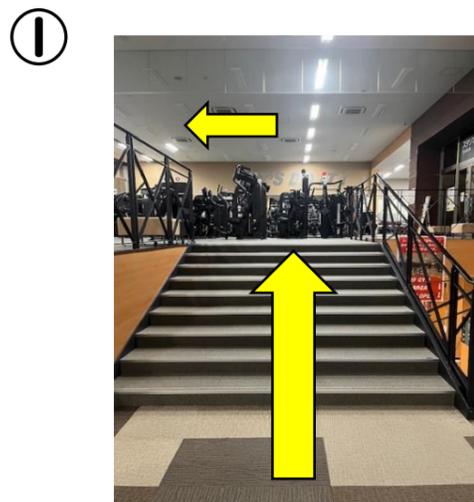
背中をまっすぐにしていき
足を内側に閉じます。

⑥

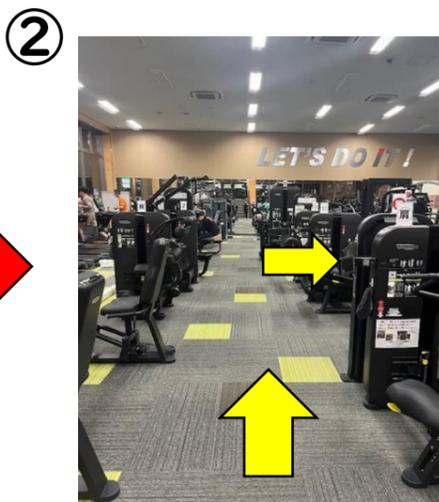


マシンを使い終わった際は
タオルで汗を拭きとります。

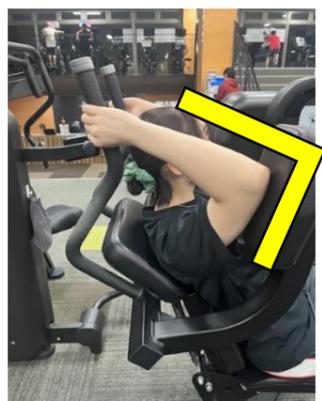
【アブドミナルクランチ お腹】



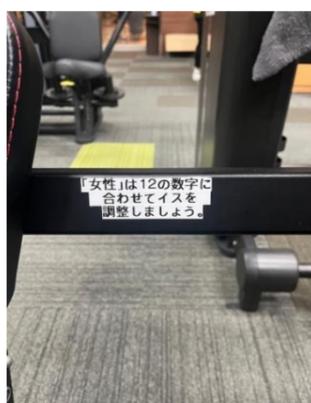
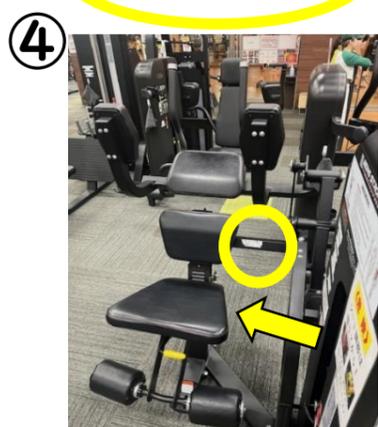
① フロント前の階段を上り、左に曲がり
少し進み、右に曲がります。



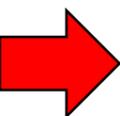
② 少しまっすぐに進み
右から2台目が『アブドミナルクランチ』です。
※赤丸(腹)が目印です。



③ シートに座る際に足はパットの後ろに入れ
肘は肘パットに乗せて
肘が90度になるように椅子を調節していきます。

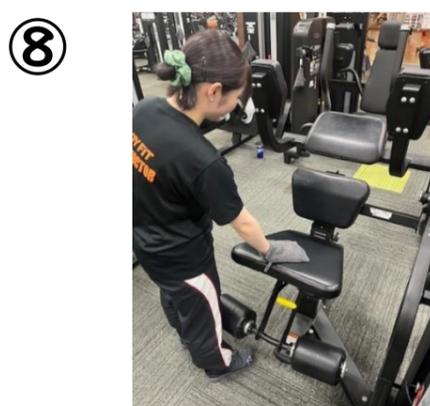
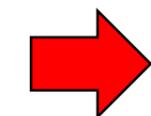


④ シート調節の数字は
マシンの横をみていきます。



⑤ 黄色のレバーを上にあげながら
上下にシートを
調節していきます。

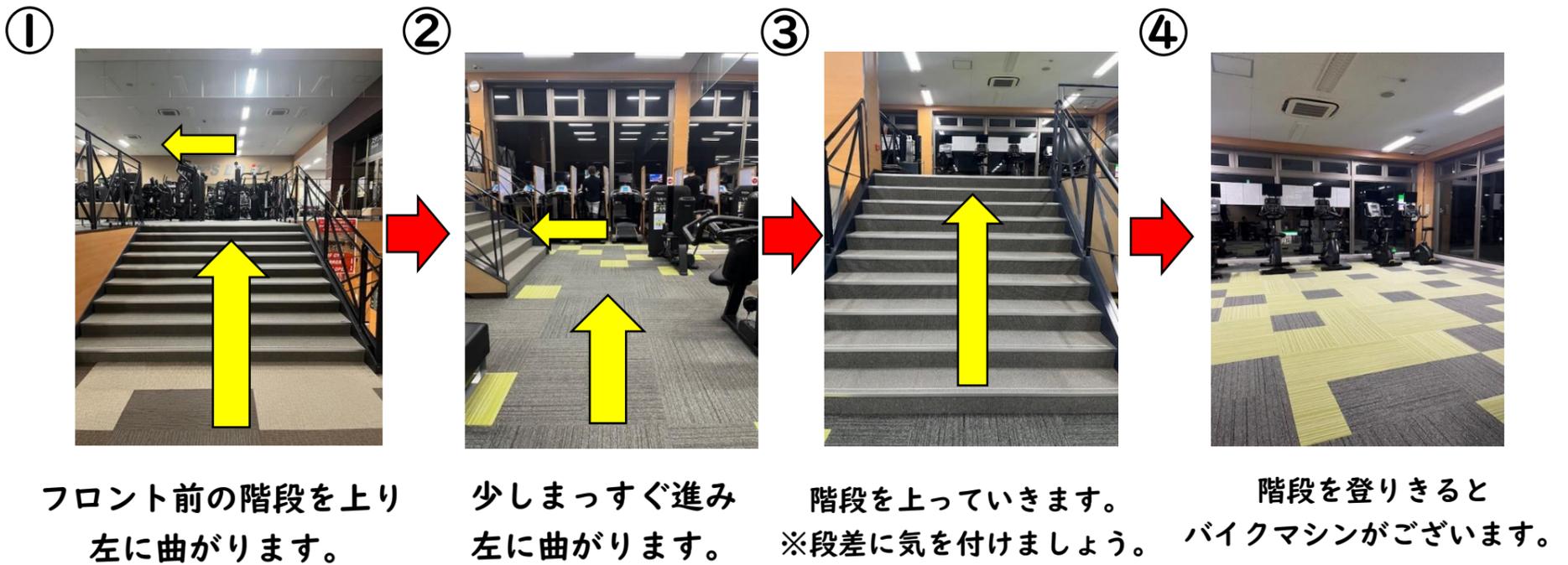
⑥ お腹に力を入れ背中が離れないように
状態を前に倒していきます。



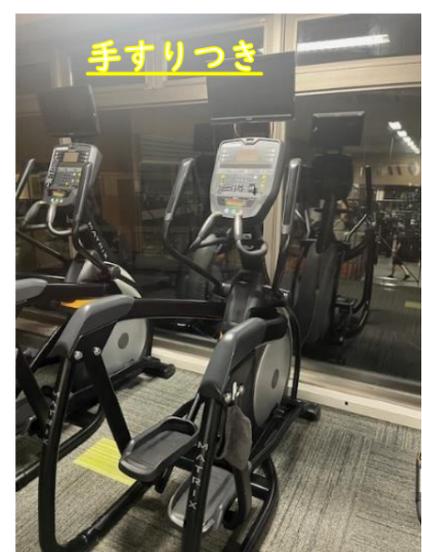
⑦ 上体を前に倒した時も
なるべく背中はパットから離さないようにし
肘の力で動かさないように気を付けましょう。
※目線は自分のお腹を見るようにします。

⑧ マシンを使い終わった際は
タオルで汗を拭きとります。

12. バイクマシンの場所



【バイクマシンの種類】



『全てのバイクマシンの操作方法は一緒になります。』

※ 『手すりつき』バイクはシートの調節はありません。

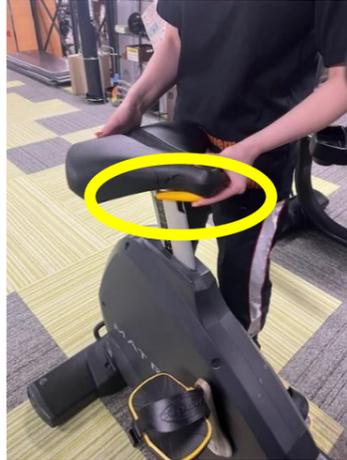
●バイクマシン椅子の調節の仕方(背もたれなし)

①



ペダルを漕ぐ際に
膝が伸び切らないように
椅子を調節していきます。

②



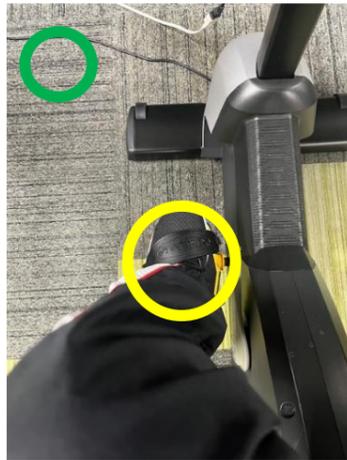
椅子下にある黄色の
レバーを上にあげて
椅子の高さを上下に調節します。
レバーを離し固定します。

③



椅子の調整が終わったら
椅子に座ります。

④



足はペダルに置いていき
ストラップに足を入れていきます。

●バイクマシン椅子の調節の仕方(背もたれあり)

①



ペダルを漕ぐ際に
膝が伸び切らないように
椅子を調節していきます。

②



椅子下にある黄色の
レバーを上にあげて
椅子の位置を前後に調節します。
レバーを離し固定します。

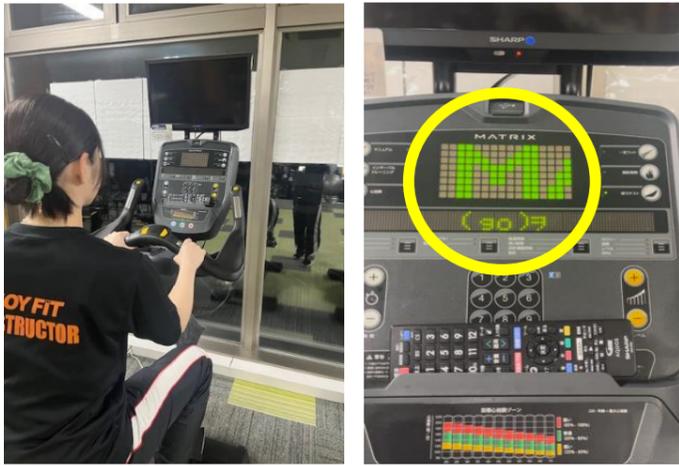
③



椅子の調整が終わったら
椅子に座ります。

【バイクマシンの使い方】

①



バイクを始める際はペダルを漕ぎます。
漕ぎ始めると画面が付きます。

②



画面が付いたら
漕ぎ続けながら
緑色のボタンを押します。

③



ボタンを押すと
カウント(3・2・1)が始まります。

④



有酸素運動(ランニング・バイク)は
脂肪燃焼は20分から消費し始めます。
そのため最低でも20分は行いましょう。

※筋トレの後に行うことで燃焼効果はより上がります。

⑤



or



ペダルの重さを変える時は
右の黄色のボタン『レベル』
重くする場合『+』
軽くする場合『-』
を押して負荷を変えていきます。

又は
手前のグリップのボタンでも
重さを調整することができます。

⑥



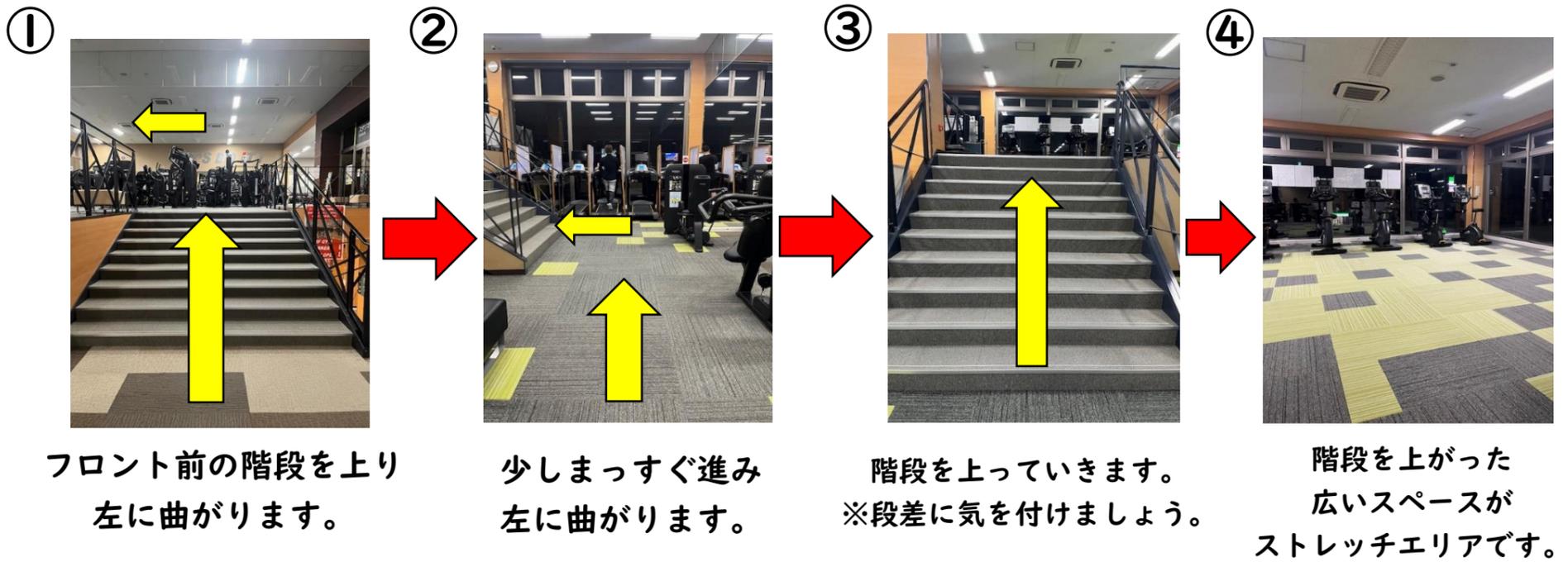
バイクを終了する時は
赤いボタンを押します。

⑦



マシンを使い終わった際は
タオルで汗を拭きとります。

13. ストレッチエリアの場所



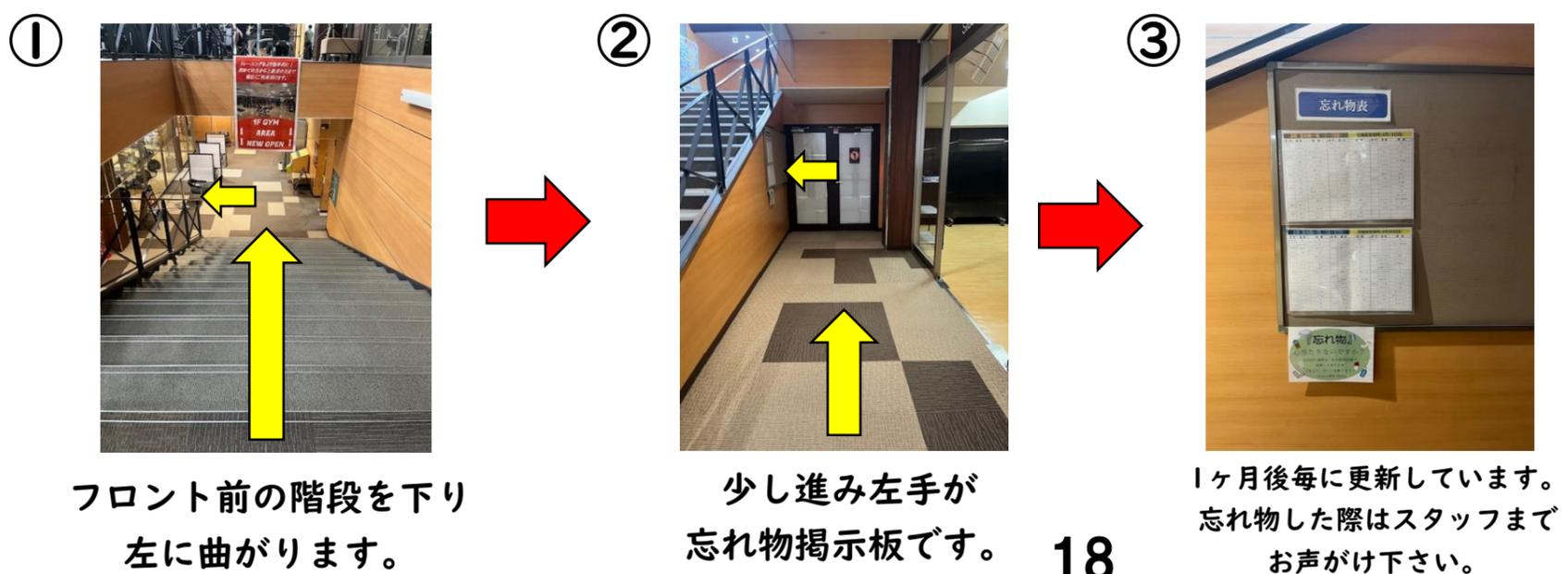
【ストレッチエリア 使い方】



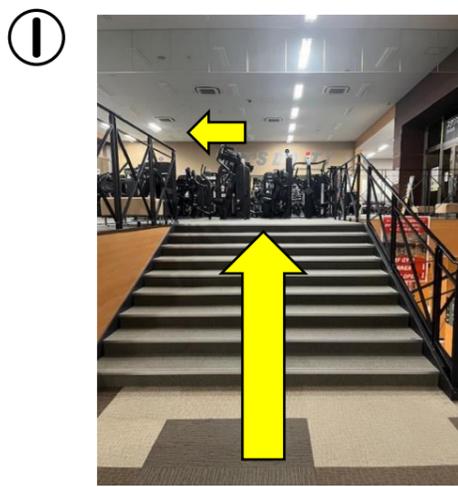
ストレッチエリアでは
ストレッチ・体幹トレーニングなどにご利用下さい。
※周りの方にご迷惑にならないようお気をつけください。

トレーニング・ストレッチ内容に
お困りの方は
お気軽にお声がけ下さい。

14. 忘れ物掲示板の場所



15.水素水サーバーの場所

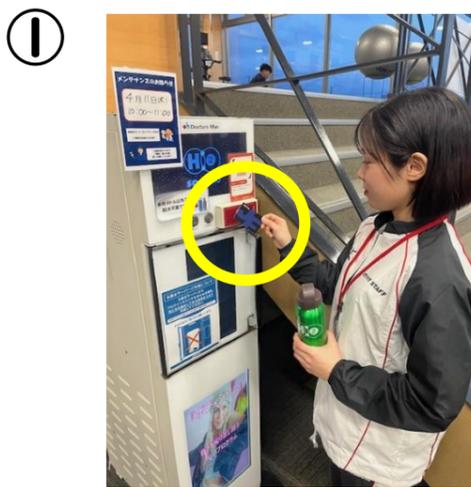


フロント前の階段を上り
左に曲がります。



左手に白い機械があります。
それが水素水サーバーです。

16.水素水サーバーの使い方 ※別途契約が必要です。



赤いカードリーダーに
カードタッチをしていきます。



扉を開けます。



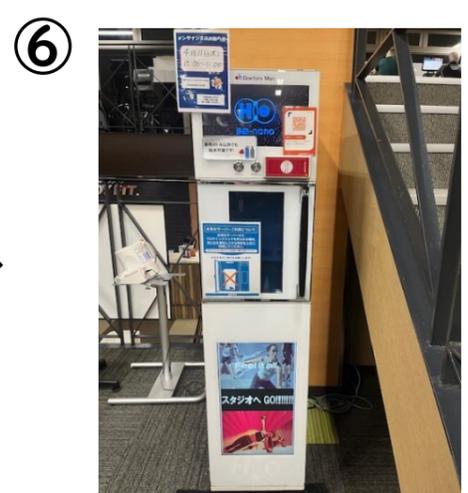
ふたを取り
ボトルをセットします。



扉を閉め、左ボタンの
『500ml』の
ボタンを押します。



給水し終わったら
扉を開けてボトルを取り出します。



ボトルを取り出したら
扉を閉めて終了です。

17.駐車場の場所



駐車場は赤丸を付けた箇所が
駐車可能になります。

※ジム利用以外での
駐車はご遠慮下さい。

※駐車場でのトラブルは自己責任となります。

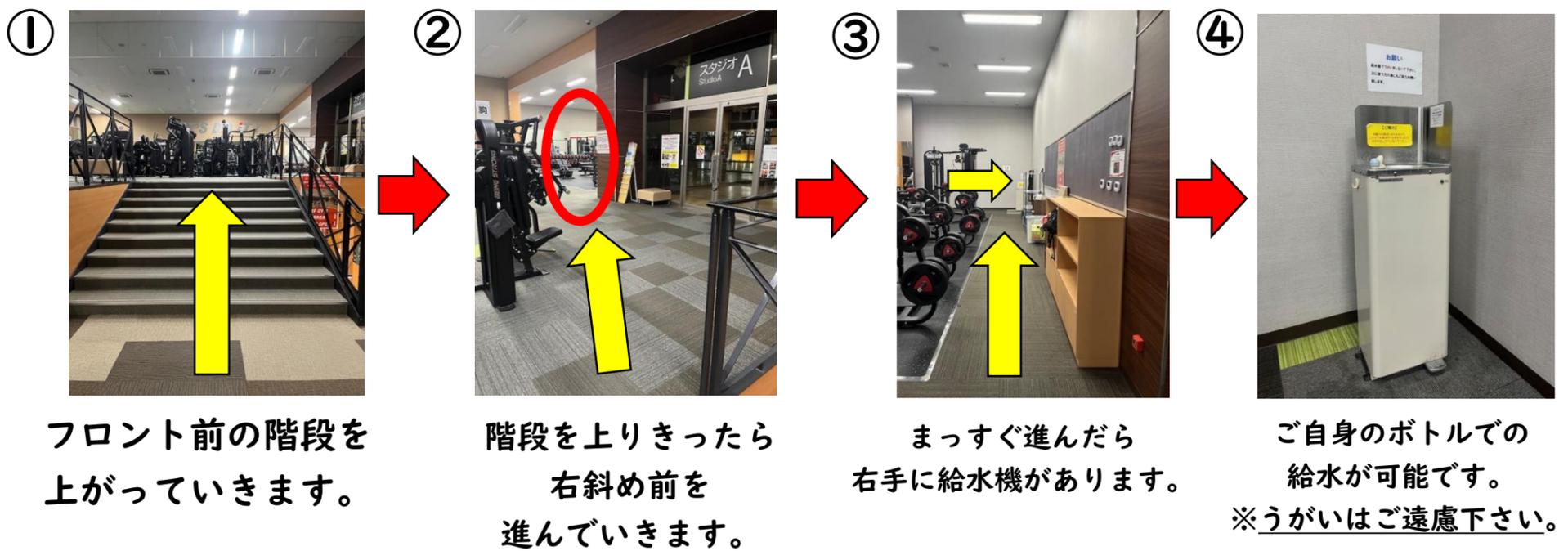
18. マシンの重さ調節の仕方



① ウェイトのピンを抜きます。

② 持ち上げる重さの穴にピンを挿していきます。
※マシンを使い終わった際はピンを一番上に戻します。

19. 給水機の場合(無料)



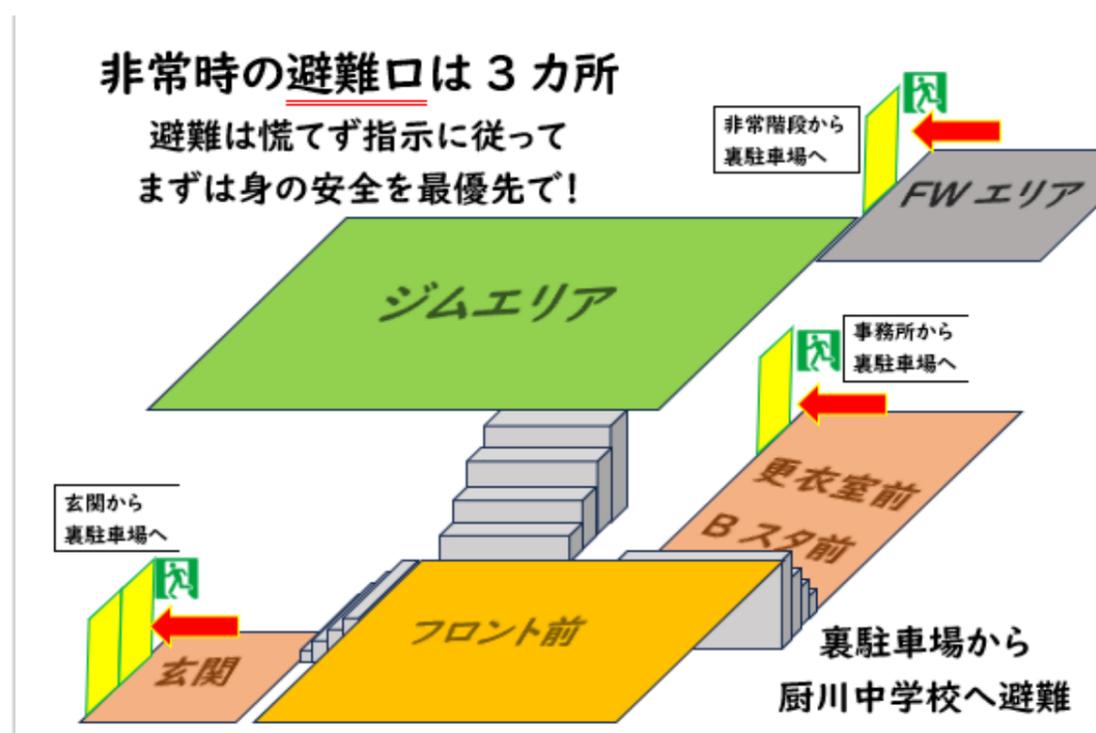
① フロント前の階段を上がっていきます。

② 階段を上りきったら右斜め前を進んでいきます。

③ まっすぐ進んだら右手に給水機があります。

④ ご自身のボトルでの給水が可能です。
※うがいはご遠慮下さい。

20. 緊急避難経路場所



スタッフが誘導いたしますので
慌てずに指示を聞いて行動しましょう。