

# 会費改定のお知らせ

## ガイドブック記載内容訂正のお願い

いつもフィットネス&スパ ココカラ相模大野をご利用いただき、誠にありがとうございます。

ガイドブックに記載しております会費につきまして、内容を一部改定いたしました。つきましては、下記のとおり読み替えていただきますようお願いいたします。

| 会員種別名         | 改定前会費       | 改定后会費       |
|---------------|-------------|-------------|
| 24Hレギュラー会員    | 12,320円（税込） | 12,870円（税込） |
| 24HレギュラーU35会員 | 9,900円（税込）  | 10,230円（税込） |
| 24HレギュラーU25会員 | 8,800円（税込）  | 9,130円（税込）  |
| デイトタイム会員      | 9,900円（税込）  | 10,230円（税込） |
| プール・スパ会員      | 9,900円（税込）  | 10,230円（税込） |

2026年10月1日 適用  
フィットネス&スパ ココカラ相模大野

「健康づくり」をもっと気軽に！ 楽しく！

# クラブ会員 ガイドブック

CLUB MEMBER'S GUIDE BOOK

FITNESS & SPA

c o c o k a r a

フィットネス&スパ

ココカラ | 相模大野 |

ココカラはじまる、心と身体健康づくり。

ココカラはじまる、いきいき明日づくり。

ココカラはじまる、新しい関係づくり。

ココカラは、全く新しい感覚のフィットネスクラブ。

今まで、始めようと思っても なかなか始められなかった方にこそ、ココカラ。

ジムには通ったことがあっても 長続きしなかった人にこそ、ココカラ。

最近ダイエットや健康が 気になり始めた方にこそ、ココカラ。

ココカラは、身近な健康の応援団です。

さあ、肩の力を抜いて、気軽に始めましょう。

ココカラ 心と身体健康づくり。

ココカラは充実した設備、多彩なプログラム、優秀なインストラクター

フレンドリーなスタッフが皆様の健康づくりを応援します。

効果的なフィットネスはココカラ。

新感覚のフィットネスはココカラ。

FITNESS & SPA

o c o k a r a

## CONTENTS

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| 館内ガイド                    | 4   |
| 館内ご利用手順                  | 6   |
| セルフ時間ご利用手順               | 7   |
| 料金のご案内                   | 8   |
| 会員専用アプリ                  | 8・9 |
| 会費のお支払い・各種お届け            | 9   |
| 施設のご利用にあたって              | 10  |
| フィットネス応援宣言               | 12  |
| ■ 柔らかくなるフィットネス           | 14  |
| ■ 元気になるフィットネス            | 16  |
| ■ 強くなるフィットネス             | 18  |
| ■ 食べるフィットネス              | 20  |
| ■ 休むフィットネス               | 22  |
| <hr/>                    |     |
| フィットネス&スパ ココカラ相模大野 会則・細則 | 24  |



# 館内ガイド

## 営業時間

### 通常営業時間

平日(木曜を除く) / 9:30~23:00  
土日祝 / 9:30~21:00

### セルフ利用時間

平日(水曜を除く) / 23:00~翌9:30  
木曜日(第2木曜を除く) / 17:00~翌9:30  
土日祝 / 21:00~翌9:30

## フロント受付時間

平日 / 10:30~21:00  
土日祝 / 10:30~19:00

※木曜日の手続きは行っておりません。

## 休館日

第2木曜日、年末年始、夏季休館、特別休館

## 利用時間

|          |               |
|----------|---------------|
| アリーナ・プール | 通常営業時間の30分前まで |
| 浴室       | 通常営業時間の15分前まで |
| ラウンジ     | 通常営業時間まで      |
| ロッカールーム  | 通常営業時間まで      |

24h

## 大型フリーウェイトエリア

広々フリーウェイトエリアはマシンも豊富!  
気分に応じて使い分けよう!

## スイミングプール

屋内プールだから年中水温が一定で使いやすい!  
アクアピクスや水泳レッスンもご用意しております。

2F

24h

## 24H対応シャワールーム

ドライヤーもあり落ち着いて身支度ができます

## コミュニケーションラウンジ

ご友人との情報交換や、トレーニング前後の休憩にも!  
Free Wi-Fi、コンセント設置

24h

## レンタルボックス

1F

## フロント

## ロッカールーム

## 顔認証チェックイン(夜間)

セルフ利用時間の  
入退館は  
顔認証+AIカメラで安心

24h

## 専用駐輪場

## パーソナルルーム

誰にも邪魔されない個室トレーニングルーム!

24h

## 大型平面駐車場

24h

## トレーニングジム

有酸素マシンは50台以上!  
待ち時間も少なく快適!  
ウェイトマシンは初心者にも  
扱いやすいラインナップ!

4F

3F

### 広々スペースに ゆったりしたマシン配置!

パワーラック×2台、ハーフラック×2台、  
スミスマシン×2台、DAP×2台、  
プレートマシン×8台、ウェイトベンチ×8台、他多数!

### マシンはイタリア製 テクノジム

## 大型スタジオ

開放的な大型スタジオは  
ダンスからヨガまで多彩なレッスンが  
受けられます!

## エンジョイアリーナ

アリーナでもボクササイズやダンスを開催!  
球技スポーツも楽しめます!

## マッサージプール

お仕事帰りのリフレッシュにも!  
泳いだ後の一休みに!

## ジャグジープール

### 会員種別ご利用可能時間

24Hレギュラー会員  
24HレギュラーU35会員  
24HレギュラーU25会員

#### ●通常利用時間

平日/9:30~23:00 土・日・祝/9:30~21:00

#### ●セルフ利用時間

平日/23:00~翌9:30 土・日・祝/21:00~翌9:30  
木曜日(第2木曜日は除く)/17:00~翌9:30

### デイトム会員

#### ●通常利用時間

平日・土曜/9:30~17:00 木・日・祝/ご利用頂けません

### プール・スパ会員

#### ●通常利用時間

平日/9:30~23:00 土・日・祝/9:30~21:00  
木曜日/ご利用頂けません

### ハイスクールフリーパス会員

#### ●通常利用時間

通常営業日/4:00~23:00 休館日翌日/9:30~23:00  
木曜日(第2木曜日は除く)/17:00~23:00

## 大型スパ

広々空間でのんびりリラックス!  
お風呂だけの利用も大歓迎です!

## タワーサウナ

高温熱気の中でゆっくりと気持ちよく  
汗をかける本格的な大型サウナ!

# 館内ご利用手順

## ① チェックイン

アプリで会員証を表示し  
(または会員証)フロントで  
QRコードを読み取らせてく  
ださい。



## ② ロッカールームで着替えます

空いているロッカーからお  
好きな場所を選んでご利用  
ください。必ず鍵をかけ、  
鍵は身に着けた状態でご  
利用ください。



## ③ 体重・血圧・心拍数チェック

体調を確認しましょう。



## ④ ウォーミングアップ・ストレッチ

軽い有酸素運動とストレッチで体をしっかりほぐしましょう!



## ⑤ 施設を利用します

### プール

水着を着用してください。  
水質保持のため、化粧・整髪料を落とし  
スイムキャップを着用してご利用ください。



### ジム・スタジオ

動きやすい服装で、ご利用  
ください。  
室内用シューズをご利用  
ください。



## ⑥ クールダウン・ストレッチ

ゆっくりと丁寧に行いましょう。



## ⑦ リラクゼーション

スパやサウナでおくつろぎください。



## ⑧ ロッカールームで着替えます

お忘れ物にご注意ください。

## ⑨ チェックアウト

アプリで会員証を表示し(または会員証)  
フロントでQRコードを読み取らせてください。





# セルフ時間ご利用手順

## ① 入館

1階エントランスにて顔認証チェックインでご入館ください。



## ② チェックイン

アプリで会員証を表示し(または会員証)フロントでQRコードを読み取らせてください。



## ③ お着替え

2階24H対応シャワールームにてお着替えいただけます。  
空いているロッカーからお好きな場所を選んでご利用ください。  
必ず鍵をかけ、鍵は身に着けた状態でご利用ください。

**女性専用エリアは顔認証チェックインにて入室できます**



## ④ 施設を利用します

ジムエリアがご利用いただけます。

**センサー搭載の監視カメラにて遠隔監視・異常の検知をしておりますので安心してご利用ください**



## ⑤ シャワー・お着替え

2階24H対応シャワールームのシャワーをご利用いただけます。



## ⑥ チェックアウト

アプリで会員証を表示し(または会員証)フロントでQRコードを読み取らせてください。



### 駐車場をご利用の場合

セルフ利用時間帯は、クラブ駐車場のみご利用いただけます。(提携駐車場はサービス不可)  
1階フロントのサービス機に駐車券をお通しください

## 料金のご案内

### 月会費

|                                            |           |
|--------------------------------------------|-----------|
| 24Hレギュラー会員                                 | 12,320円／月 |
| 24HレギュラーU35会員                              | 9,900円／月  |
| 24HレギュラーU25会員                              | 8,800円／月  |
| デイトタイム会員                                   | 9,900円／月  |
| プール・スパ会員                                   | 9,900円／月  |
| ハイスクールフリーパス会員<br>保護者の方が会員の場合、無料でご利用いただけます。 |           |

### 別途施設利用料

|                          |                           |
|--------------------------|---------------------------|
| 駐車場                      | 別紙案内をご参照下さい。              |
| 同伴ビジター                   | 3,300円／人・回                |
| 休会ビジター                   | 3,300円／人・回                |
| 他店舗会員利用料<br>※他店から相模大野店利用 | 1,650円／人・回                |
| 他店舗会員利用料<br>※相模大野店から他店利用 | 各店ホームページでご確認ください。         |
| 時間外利用料                   | 2,200円／人・回                |
| 会員証発行・再発行料               | 1,100円                    |
| 権利外利用料                   | 1,650円／人・回                |
| アリーナレンタル                 | 7,700円／回 ※第2木曜日を除く<br>木曜日 |

### オプション料金

|               |                             |
|---------------|-----------------------------|
| レンタルボックス      | 中段 1,320円／月<br>その他 1,100円／月 |
| タオルフリーパス      | 1,980円                      |
| タオル&スイムフリーパス  | 2,970円                      |
| タオル&シューズフリーパス | 2,970円                      |
| レンタルフリーパス     | 3,960円                      |

### レンタル料金

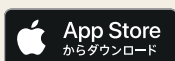
|         |        |
|---------|--------|
| ウェア上    | 440円   |
| ウェア下    | 440円   |
| タオルセット  | 440円   |
| シューズ    | 440円   |
| 上記4点セット | 1,320円 |
| 水着      | 440円   |
| スイムキャップ | 220円   |

(税込)

## 会員専用アプリ



クラブのチェックイン・アウト、  
レッスンの予約などができるアプリです。



### 会員証

会員証のボタンを押すとQRコードが表示されます。こちらのQRコードを使用してチェックイン・アウトが行えます。

### マイページ

登録内容や会員種別、契約内容が確認できます。  
会員種別の変更や、登録情報の変更はここから行えます。

# 会費のお支払い・各種お届け

## 会費のお支払い

会費は初回1〜2ヵ月分をお支払いいただき、以降はお客様のご登録いただいたお支払い方法にてお引き落とし(決済)となります。

- **クレジットカード** ..... 毎月1日〜5日に当月分の会費の決済をいたします。  
引き落とし日はクレジット会社によって異なります。
- **口座振替** ..... 毎月26日に会費の引き落としをさせていただきます。  
金融機関の休業日は、翌営業日の引き落としとなります。

## 各種お届け

お電話での受付は致しかねますのであらかじめご了承ください。

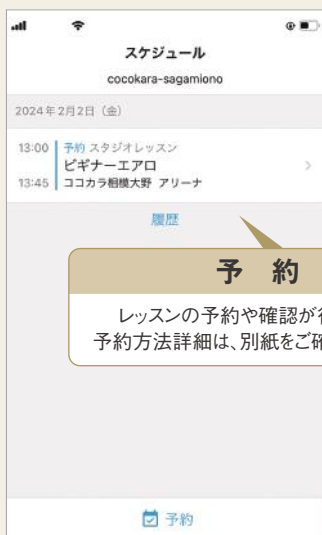
| 手続き内容            | 申込期日           | アプリ | 備 考                                                                                                                                                                                                              |
|------------------|----------------|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 会員種別変更           | 前月10日まで        | ○   |                                                                                                                                                                                                                  |
| 各種オプション解約        |                | ×   |                                                                                                                                                                                                                  |
| 退 会              |                | ×   | 在籍条件を満たさずに退会される際は、キャンペーン料金と正規料金との差額をお支払いいただきます。                                                                                                                                                                  |
| 休 会              | 前月20日まで        | ○   | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 最大6ヵ月までの休会が可能です。超過している場合クラブ側で自動復会の処理を実施させていただきます。</li> <li>● 休会費として月額1,100円をお引き落とし(決済)いたします。</li> <li>※その他のオプション料金は発生いたしません。</li> <li>● レンタルボックスの休会は対象外となります</li> </ul> |
| 口座変更             | 変更月<br>前月10日まで | ×   |                                                                                                                                                                                                                  |
| クレジットカード変更       | 随時             | ○   |                                                                                                                                                                                                                  |
| 氏名・住所・メールアドレスの変更 | 随時             | ○   |                                                                                                                                                                                                                  |

※ご利用、諸手続きの際は休館日にご注意ください。(申込期日が休館日にあたる場合、翌営業日が申込期日となります)

※ハイスクールフリーパス会員のお客様は、19歳になる年度の4月より自動的に会員種別が24HレギュラーU25会員に変更となります。

※24HレギュラーU25会員のお客様は、26歳になった翌月から自動的に会員種別が24HレギュラーU35会員に変更となります。

※24HレギュラーU35会員のお客様は、36歳になった翌月から自動的に会員種別が24Hレギュラー会員に変更となります。



### 予 約

レッスンの予約や確認が行えます。  
予約方法詳細は、別紙をご確認ください。

### 通 知

レッスンの代行や、クラブからの  
お知らせが表示されます。

## 施設のご利用にあたって

会員の皆様に、安全に気持ちよくご利用していただくため、下記の注意とマナーのご協力をお願いいたします。

### 全館

- 駐車場含め全館禁煙となっております。電子たばこ、無煙たばこを含め、喫煙行為は固くお断りいたします。
- 全館において、酒気を帯びてのご利用は固くお断りいたします。
- 1階ラウンジ以外でのお食事はご遠慮ください。
- クラブ内（駐車場含む）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、予めご了承ください。
- 館内での忘れ物に関しては、1週間保管いたします。なお、貴重品等に関しては保管後、所轄の警察署へ届け出ます。
- 駐輪場のご利用は、クラブを利用している時間の前後5分程度を含む時間に限りさせていただきます。
- 施設ご利用の際は、必ず会員専用アプリ、または会員証をご持参ください。
- 会員証を紛失・破損された場合は再発行（有料）となります。
- お呼び出し、ご伝言、及び会員様の来館状況確認は承っておりません。予めご了承ください。
- 通話は、1階ラウンジ及び各階エレベーターホールにてお願いいたします。
- フロントでのお荷物のお預かりはいたしませんので予めご了承ください。なお、貴重品は1階設置のセーフティボックスをご利用ください。
- ロッカーに入りきらないような荷物は、1階荷物置き場をご利用ください。
- ご入館後の途中外出はできません。短い時間での一時外出につきましては、フロントにて手続きをお願いいたします。
- ご利用になったレンタル用品は返却ボックスに必ずご返却ください。また、シューズはフロントにご返却ください。
- お荷物に入らない傘は傘立てをご利用ください。
- 皆様に快適にクラブをご利用いただくために、スタッフからマナーに関してご案内させていただく場合がございます。予めご了承ください。
- 盗難防止のため、ロッカーキーは必ず身に付けてご利用ください。
- 館内備品（ロッカーキー、コートハンガーキー等）を紛失・破損した場合、実費をお支払いいただけます。
- 一部を除き館内のコンセントの使用は固くお断りいたします。ご利用可能箇所については現地にてご案内いたします。
- クラブ内での広告物の配布や勧誘、物品の販売等、また許可なしに取材、録音等の行為をしないでください。
- クラブ内への愛玩動物、悪臭のするもの、危険物、他の利用者に迷惑を及ぼすものの持ち込みは禁止いたしております。
- 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。
- プール、及びロッカー、スパエリアで杖をご利用の際は、おふき取りの上ご利用ください。

### ジム・スタジオ・アリーナ

- トレーニングに適した服装・室内専用シューズでご利用ください。素足、バレエシューズ等ではマシンをご利用いただけません。
- 飲み物の持ち込みは、キャップ付き（ペットボトル等）のものをご利用ください。
- 一部のスタジオプログラムには定員制を設けております。参加・予約方法等につきましてはお問い合わせください。
- 次に利用される方のために各エリアに設置の除菌シートでマシンについた汗をお拭きください。
- 素足での移動はご遠慮ください。
- レッスンをお待ちの際は整列にご協力ください。
- 安全上の理由よりレッスン開始後の途中入退場はご遠慮ください。
- スタジオ・アリーナへの入場はインストラクター、スタッフの合図があるまでお待ちください。
- 一部マシンは予約制です。ご利用の際は、併設の利用ボードにお名前と利用時間を記入してください。

## スパエリア・ロッカールーム

- 医師から入浴等を禁じられている方はスパエリアのご利用をご遠慮ください。
- スパエリア・ロッカールームでの携帯電話・スマートフォンのご使用はご遠慮ください。
- スパエリア、サウナには水着を脱いでご利用ください。
- ご入浴の際は「かけ湯」または「体を洗って」からご利用ください。
- サウナではマットをご使用ください。ご使用後は必ず水洗いし元の位置にお戻しください。
- 浴室での洗濯はご遠慮ください。
- サウナ、浴室でのオイル、ローション、クリーム、パック、塩等のご使用及び、染髪はご遠慮ください。
- サウナ、カラン、シャワー、脱衣棚等の場所取りはご遠慮ください。
- ビン類、われもの等の持ち込みはご遠慮ください。
- 脱水機は水着、キャップ、タオルのみご利用いただけます。
- 脱衣棚へ脱水前の濡れた水着やタオルを置かないでください。
- ロッカールームにてキャスター付きのお荷物をお持ちの際は、衛生上キャスターを転がさず床につけないようにお持ちください。
- ロッカールームでは履物や荷物をロッカー内に収納し、ロッカー入口、ロッカーの上、椅子の下への放置はご遠慮ください。
- ロッカールーム内ではシューズ（室内用含む）、スリッパ等のご使用はご遠慮ください。
- スパエリアからロッカールームに戻る際は、身体についた水分をよく拭き取ってからお戻りください。
- ロッカー内のベンチ、パウダールームの椅子に座る際は、衣服を身に着けるか、タオルを敷く等してご利用ください。
- 髪の毛以外へのドライヤーのご使用はご遠慮ください。
- ロッカーのご利用はお1人様1つまでとさせていただきます。

## プール

- ご利用の際はコース案内表示に従ってご利用ください。
- フリー遊泳とさせていただきますが、各種レッスンがある場合、コース制限させていただくことがあります。
- レッスン時のコース制限は、参加人数に応じて随時変更させていただきます。
- 一部のプールプログラムには定員制を設けております。参加・予約方法等につきましてはお問い合わせください。
- 他の会員様のご迷惑になりますので、コース内で立ち止まってのお話はご遠慮ください。
- ご利用の際は必ずシャワーを浴び、化粧・整髪料等は洗い落としてください。
- メインプールではスイミングキャップを必ず着用ください。
- 髪の毛は全てスイミングキャップの中に入れてください。
- アクセサリー類（ピアス、ネックレス、腕時計、メガネ等）はすべてお外してください。
- 完全防水仕様の活動量計機能付きウェアラブル端末はご利用いただけます。
- 防水仕様のイヤホン・補聴器は水に浸からなければご利用いただけますが、紛失・破損等につきましては、一切責任を負いかねますので、予めご了承ください。
- テーピング類、貼り薬は全てお外ください。
- トイレご利用後は必ずシャワーを浴びてから入水してください。
- プールエリアからロッカールームへ戻る際は、身体についた水分をよく拭き取ってからお戻りください。
- 安全のため、パドル（プラスチック製）・フィンのご使用はご遠慮ください。
- ビート板やブルブイご使用後は必ず元の位置にお戻しください。
- 遊泳中は右側通行をお守りください。飛び込みは禁止しております。混雑時はぶつからないようお気を付けください。
- 遊泳中の追い越しはご遠慮ください。
- 洗面台以外の場所でツバや、たんを吐かないようお願いいたします。
- プールエリアでの携帯電話・スマートフォンのご使用はご遠慮ください。



# フィットネスって ご存知ですか？



簡単にいうと「日常生活に適応していくための体力」です。運動・栄養・休養によってフィットネスレベルを上げることが「健康づくり」なのです。

あなたが運動を始めたのは、やせたいとか、血圧を下げたいとか何か目的がありますか？

……残念ながら、運動の効果は特効薬のようにすぐには改善を実感することはできません。

でも続けていると必ず効果を実感できる日が来ます。その時、あなたは何を得的でしょう。きっとそれは、単なる健康ではなく、あなたがあなたらしく生きていけるパワーではないでしょうか。

……そうフィットネスは、自分らしく、健康で豊かな人生を願うあなたにとって、とても大切なものなのです。

## あなたのフィットネス常識チェック！

～次のうち、正しいものはどれでしょう？～

- ❶ 体が硬い人はストレッチをしても柔らかくならない。
- ❷ 有酸素運動は、一つの種目を続けたほうが良い。
- ❸ 筋肉痛は筋トレをすればなおる。
- ❹ 運動中は水を飲まないほうがいい。
- ❺ 運動は休まず毎日続けないと意味がない。

実は…  
全て間違い  
です!!

- ❶ 体が硬い人ほど効果があります。→「**柔**らくなるフィットネス」へ
- ❷ いろいろな種目を選びましょう。→「**元**気になるフィットネス」へ
- ❸ 痛みがある時は休みましょう。→「**強**くなるフィットネス」へ
- ❹ 水分補給はこまめに。→「**食**べるフィットネス」へ
- ❺ 休むことも大切です。→「**休**むフィットネス」へ

フィットネスを  
継続するには



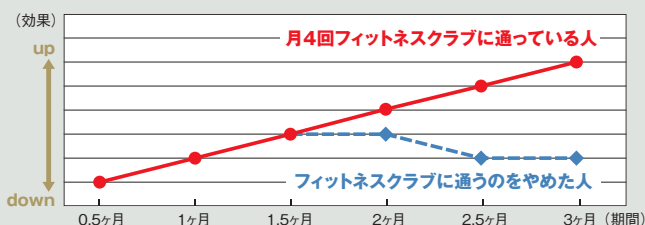
## 月に4回以上のフィットネス

最初の月に4回以上クラブに通った方は継続率が高くなります

最初の1ヶ月で4回以上ご利用ください

● フィットネスは継続することが大切です。継続に無理は禁物です。無理をせず計画的にフィットネスをすれば必ず効果が表れます。

● 通う(候補の)曜日も決めてみてはいかがでしょうか？



## フィットネスクラブに 4回通うコツは

- フィットネスの日を週に1日つくりましょう。
- 興味のあるプログラムにはどんどん参加してみてください。
- お風呂に入るだけでもOK。気分がリフレッシュされます。仕事帰りにもどうぞ。
- 慣れたらいろいろなアイテムを使ってください。
- 何でもお気軽にスタッフにご相談ください。



# フィットネスを始める前に…

効果的なフィットネスをするために、これだけは知っておこう

## フィットネス5原則

### 1 個別性の原則 > 目的を決めましょう!

シェイプアップ・肩こり解消・持久力向上・リラックスなど利用目的は人それぞれ。ココカラではお客様一人一人のご要望にお応えするプログラム・施設をご用意しております。目的を決めて、さあスタートしましょう。



#### スタジオ

お客様のレベルに合わせてプログラムがございます。ぜひご参加ください。



#### プール

水の浮力で関節の負担が少なくエクササイズできます。またエクササイズの最後のクールダウンにも効果抜群。

### 2 全面性の原則 > 全身を使いましょう!

体力向上といっても筋力・筋持久力・心肺能力・柔軟性・調整力など様々な要素があります。それぞれの要素を高めてこそ健康的な身体へと変わっていきます。ですから身体の一部だけでなく全身をバランスよくトレーニングするようにしましょう。

### 3 意識性の原則 > 意識と集中で効果はさらにアップ!

トレーニングを効果的に行うためにはトレーニングしている筋肉に意識を集中しましょう。特にマシンやダンベルなどは筋肉に意識を集中させることでより理想の身体へ近づくことができます。トレーニングはちょっとナルシストなくらいが良いのかも!?

### 4 漸進性の原則 > 少しずつ強度を高めましょう!

漸進性とは体力の向上に合わせて次第に運動強度を高めていくことをいいます。例えば最初はウォーキングエクササイズを10分。慣れてきたら15分、20分と時間を延ばしてみたり、10kgのダンベルが楽に10回上がるようになったら、次は15kgに重くするなど段階的に負荷を強くしてみましょう。

### 5 継続性の原則 > 少しずつでも続けることが一番大切

トレーニングの効果は一朝一夕に表れるものではありません。月に4回程度のフィットネスを続けることで効果が表れます。ココカラではお客様のフィットネスライフをサポートするために全力を尽くします。お気軽に相談してください。これも継続させるポイントです。

## さあ、始めましょう。あなたの快適フィットネスライフ!

次のページからフィットネスについてご案内していきます

柔らかいカラダでしなやかに生きる。  
癒し効果も得られるストレッチで快適。

# 柔らかくなるフィットネス

使いっぱなしでは、筋肉も硬くなってしまいます。  
ストレッチは、柔軟性のトレーニングであると同時に、  
筋肉のメンテナンスでもあります。心身ともにリフレッシュ、  
柔軟な身体には、きっと柔軟な発想が芽生えます！



## ストレッチの意義

### ▶ 動きが滑らかになる

筋肉や関節の動きを柔らかくする効果があり、毎日続けていると身体が滑らかに動くようになります。これは、日常生活の動きを楽にする上、転倒予防にもつながります。

### ▶ 肩こりと腰痛を予防する

血液の流れを良くして疲労物質を運び出すので、疲れて硬くなった筋肉もリフレッシュされます。長い時間、同じ姿勢で仕事をする人は、肩こりと腰痛の対策に、時々ストレッチを行うと良いでしょう。

## ストレッチの継続

### ▶ 自宅でもできる、テレビを見ながら気張らずに

ストレッチの長所は、まず、特別な場所や時間がいらなことです。また、“頑張り”や“疲労”とは無縁な運動ですから、テレビを見ながら、本を読みながらでも、気楽に行うことができます。しかも、「肩こりが楽になった」「身体が軽くなった」といった効果を実感するのに、それほど時間がかかりません。ただ、ストレッチを長く続けていくためには、“見かけのフォームや角度を気にし過ぎないこと”をお勧めします。身体の柔らかさは、日や時間、身体の疲れ等によっても変わるからです。また、痛みや違和感がある筋肉や関節のストレッチは避けましょう。症状を悪化させることがあります。

## ストレッチの方法

### ▶ 無理をせずに10～30秒間、毎日

肩、腰、太もも、ふくらはぎ等、大きくて疲れやすい筋肉を中心に、ストレッチをしましょう。準備運動や整理運動のときは、運動の中で、よく使う筋肉を中心にストレッチすると効果的です。ところで、“柔軟性”は「適度が良い」体力です。“筋力”や“持久力”のように「高いほど良い」訳ではありません。柔らかか過ぎると、かえって怪我をしやすくなる場合もあります。ですから、無理に筋肉を伸ばすのはやめましょう。反動をつけずにゆっくり、痛みを感じないように伸ばし、息を止めずに10～30秒間キープしましょう。

### 応援 メッセージ



筋肉の特性は、“飴”とよく似ているんです。冷やした飴って、硬くて脆いけど、暖めると柔らかさが増す。強くギュッと引っ張るとプチッ！とちぎれるけど、ゆっくり引っ張ると長〜く伸びるんです。だから、ストレッチも、お風呂上りなど、筋肉が温まったときに、ゆっくり行くといいですよ。身体が硬い方、腰や膝を痛めやすい方、よ〜く覚えておいてくださいね！

## ストレッチから始めよう

「運動が不得手」「時間が無い」「体力に自信がない」、でも「運動はやらなければ」と思っている方。まずはストレッチがお勧めです。痛みを感じない範囲で、あまり時間をかけず、体力を消耗せずに行えますから、「さあ、運動やるぞ!」と、特に構える必要はありません。特別なウェアや用具は不要ですし、どこでも行えます。

例えば、椅子に座っての仕事の途中で、首、肩、腰のストレッチを取り入れてみたり、お風呂上りに疲れた筋肉を伸ばしたり、テレビを見ながらおしりの筋肉をストレッチしたり。時間があるときは、15分間程度で、全身の筋肉のストレッチをするとすっきりリラックス。ストレッチに馴染んだら、意外にウォーキングもスナナリかも!?

## 身体が柔らかい人、硬い人 硬い人ほど効果あり!

体育の授業で行った2人1組の柔軟体操。特に男性の中には、先生に「キミは硬いなあ」グュー!なんてやられたコンプレックスと痛さが原因で、“柔軟体操”と聞くと「いや〜、オレは ちょっと…」と逃げ腰になる人もいるのでは?

実は2人1組で反動をつけてグュー!とやるのも、ストレッチの一つの方法です。しかし、現在は、反動をつけずにゆっくり筋肉を伸ばす、痛くないストレッチが主流です。身体が硬くて“柔軟体操”が大嫌いな方、あなたにこそ、ストレッチを行っていただきたい!“柔軟体操”をやらなかった人ほど、ストレッチの効果をはっきり体感できるはず。硬い人ほど、「身体が柔らかくなると、こんなに動くのが楽なのか!」と感じるはずですよ。

## 腰痛と肩こりを退治して すっきりとリフレッシュ!

腰痛、肩こりの原因はさまざまで、中には怖い原因もあります。でも、一番多い原因は、無理な姿勢や、長時間の同じ姿勢による筋肉の“疲労”です。人間の姿勢は、4足歩行の他の哺乳類と比べて、立っていても、座っていても腰と肩に大きな負担を掛けますから、毎日、少しずつ疲労が蓄積しているはずですよ。

ストレッチは、筋肉の血液の流れを回復することによるリフレッシュ効果があります。また、緊張し続けていた神経のスイッチを切ることによるリラックス効果もあります。もう一つ、筋肉を柔軟にして、疲労を溜まりにくくする効果もあります。生活の中にストレッチを取り入れて腰痛、肩こりを予防しましょう。

## 柔軟性のうそ・ほんと

### ①身体は柔らかければ柔らかいほどいい?

**うそ** 特に女性では、筋力が弱過ぎたり、関節がゆるいために柔軟性が高いことがあります。これは怪我の原因となり危険!筋力とバランスが取れた、適度な柔軟性が理想的です。

### ②歳をとってからでも柔らかくなる?

**ほんと** 高齢者でもストレッチ効果は十分に期待できます。根気よく続けていれば「若い頃より柔らかい身体になった!」ということも珍しくありません。もちろん無理は禁物ですが…

### ③お酢を飲むと柔らかくなる?

**うそ** 柔軟性は“筋肉と関節の柔らかさ”ですから、「お酢の酸が骨を溶かして身体を柔らかくする」なんてことはありません。本当に溶けたら、ひどい“骨粗しょう症”になりますよ!

### ④準備運動と整理運動はどちらも必要?

**ほんと** 準備運動と整理運動は役割が違いますから、“片方だけやれば十分”ということはありません。「朝に歯を磨いていても、夜磨かないと虫歯になる」のと同じです。



現代人の運動不足やストレスを解消する。  
有酸素運動こそ活力ある日々への王道。

# 元気になるフィットネス

ウォーキングやジョギング、サイクリング、スイミング、エアロビクスなど、心臓と肺を鍛えて、空気中の酸素を全身のすみずみまで運ぶ力を高める運動を有酸素運動といいます。

運動能力だけでなく、生きる力を高める有酸素運動、健康づくり運動の代表と言われるのは、そんな理由からです。



## 有酸素運動の意義

### ▶ スタミナがつく

心臓や肺を強化し、身体にめいっぱい取り入れることができる酸素の量（最大酸素摂取量）を高めます。これはスタミナを向上させて、日常生活をゆとりあるものにします。

### ▶ 生活習慣病を予防・改善する

体内の余分な糖や脂肪を燃やし、肥満、高脂血症、糖尿病等を予防、改善する効果があります。また、自律神経のはたらきを整えて、高血圧や低血圧を予防する効果もあります。

### ▶ ストレスを和らげる

脳からストレスを和らげる“βエンドルフィン”というホルモンが分泌されます。このホルモンにはリラクセーション効果や免疫力強化、老化防止などの作用があります。

## 有酸素運動の継続

### ▶ 変化をつけて、楽しみながらやってみよう！

時間があまり無くてもできる種目、楽しみながらできる種目などを選び、体調や気分に合わせて行っていくと、変化があり、楽しく続けられます。また、複数の種目を行うことは、膝や腰等、身体の一部を使い過ぎないので、怪我の予防にもなります。

さらに、一緒に運動する仲間をつくること、気に入ったウェアやシューズを身に付けることも継続に役立ちます。自分に厳しいソルマを課さないことも大切です。怪我、病気、仕事等で中止することがあっても、焦ったり、ガッカリしたりせず、再開する機会を待ちましょう！

## 有酸素運動の方法

### ▶ まずは5分間、週に1回、快適なペースで！

種目を選ぶときは「手軽にいつでもできること」「安心して快適にできること」「楽しく充実感を得られること」等を目安にしましょう。これから始める方は、ウォーキングやエアロバイクがお勧めです。まずは5分間、週に1回、快適なペースで始めてみましょう。慣れてきたら15分間以上で週に2～3回行えると理想的です。習慣がしっかり身についた人は、目的に応じて、種目、強さ、時間、頻度を変えてトライしてみましょう。

## 応援 メッセージ



ウォーキングをこれから始めるみなさん、続けていくためには、膝を痛めたくないですね。そのためには、膝の周りの筋肉のトレーニングが有効です。ホントは、1ヶ月くらい筋力トレーニングをやってからウォーキングを始めたところですが、せっかくなのでやる気になっているのですから、ウォーキングをやらないう日は、筋肉のトレーニングをやってみましょう。

## 階段で息切れしたら…

日常生活を、いつも体力全開で暮らしている人は少ないでしょう。ほとんどの人には、体力的な余力があります。しかし、加齢や運動不足によって、この余力はいつの間にか減ってしまいます。「久しぶりのスポーツで、思った以上にキツイ」、「駅の階段を駆け上ったとき、息切れが激しい」等に愕然。それは、予想外の体力低下に気づいた瞬間です。さらに余力が無くなると、日常の何気ない動作にもキツさを感じるようになり、生活のゆとりまで低下してしまいます！

こうした現象は、主に全身持久力という体力の低下が原因。有酸素運動を取り入れて全身持久力の回復を図る必要があります。“階段での息切れ”は、身体がウォーキングを要求しているサインだと思しましょう！

## 汗をかくとやせるの？

もし、あなたが30分間ジョギングを行ったとすると、200～250キロカロリー程度のエネルギーが使われます。これを全て脂肪でまかなったとすると、30グラム程度体重が減る計算になります。（チョットがっかりしますネ…）

ところで、サウナスーツを着て、ジョギングをしたり、自転車をこいだりすると、滝のような汗が出ます。実際、運動前より1kg以上体重が減ることもあります。

もう、おわかりですね！この体重減少は、ほとんど水分の喪失によるものなのです。もちろん、発汗には皮膚の代謝を高め、ストレスを解消する効果がありますから、決して無意味ではありません。ただ、失った水分やミネラルは、運動後、早めに補給しておきましょう。

## 激しくなくてもOK！

日本古来のスポーツの代表といえば、武道。武道の目的は、身心の鍛錬、つまり修行です。自分自身を限界まで追い込むことにより、精神と肉体を高めることが目的ですから、激しく、キツく、辛い稽古には重要な意味があるのです。

日本では、武道の文化に触れる機会が多いので、「苦しいことは役に立つ、楽なことは役に立たない。」という価値観は比較的一般的なものです。しかし、健康づくりの運動では、“快適”“ゆとり”が大切な価値観です。なぜなら、“中等度で快適な強さ”の運動が健康づくりでは最も安全で効果的とされているからです。

“激しさ”“苦しさ”の追求は、むしろ健康を害してしまう場合もありますから、ご注意ください！

## 有酸素運動のうそ・ほんと

### ①運動は20分以上続けないと効果がない

**うそ** 健康のための運動は「一回の時間は10分程度で良い」というのが、比較的新しい考え方です10分程度なら、通勤や買い物の時間を利用してでもできますね！

### ②1回の運動は短くても、合わせて30分になればいい？

**ほんと** 健康づくりの運動では、一日や一週間の合計時間が効果を決めます。一日の運動する時間が、合わせて30分以上になることを目安にすると良いでしょう。

### ③サウナスーツを着て汗を出すと運動効果は倍増？

**うそ** サウナスーツを着ると、体温が上がりやすく汗が出過ぎるため、運動を長く続けるのが大変！結局、あまりエネルギーを使えず、運動効果が得られないことが多いようです。

### ④有酸素運動は運動嫌いの人にもってこい？

**ほんと** ウォーキング等の有酸素運動は“上手・下手”の個人差が出にくい運動です。だから、「運動は苦手！」とコンプレックスを持っている人でも、安心してトライできます。



スピードもパワーも全ての動きを支える。  
筋力トレーニングでパワフルな生活を。

# 強くなるフィットネス

私たちの動作の全ては、まず筋肉が動くことにより始まります。  
また、理想的な筋肉は機能的で美しい容姿をつくります。  
筋肉を鍛えるトレーニングには、自分の体重を負荷に行う腕立て伏せや、  
ダンベルなどの道具を使う方法、専用のマシンを使う方法などがあります。  
強くなりたい方も綺麗になりたい方も、筋力トレーニングをしましょう!!



## 筋力トレーニングの意義

### ▶ 肩こりと腰痛を予防する

筋力トレーニングを続けていると、強く長時間力を出せる状態が保たれるため、日常動作にゆとりが出て、肩こりや腰痛を予防することができます。

### ▶ 太りにくくなる

筋肉は身体の中でエネルギーを多く使う組織の一つです。筋肉の量を増し、活性を高めることができれば、エネルギーの消費量が増え、太りにくくなるとわれています。

### ▶ 骨を丈夫にする

骨にも適度な力がかかるため、骨密度を高める効果があり、骨粗しょう症の予防につながります。

## 筋力トレーニングの継続

### ▶ 定期的な効果確認や仲間づくりも続けるコツ

安全で効果のある筋力トレーニングを続けていくために、まず、正しいトレーニング方法を習い、身につけましょう。また、目に見える効果があれば、やる気は倍増しますから、定期的に効果を確認しましょう。3ヶ月間、正しい方法で続ければ、効果を感じることができるでしょう。トレーニング仲間を作ったり、トレーニング記録を付けると、続けていく励みになります。音楽に合わせて行うグループレッスン等も、新鮮な変化を感じ、楽しく継続する方法としてお勧めです。

筋肉痛が起きたら、痛みが無くなるまで、痛みのある筋肉の種目はお休みしましょう。

## 筋力トレーニングの方法

### ▶ 軽い重さで週1回から始めよう

初めて筋力トレーニングをする人は、胸、背中、お腹、太もも等の大きな筋肉を使った基本的な種目から始めましょう。正しいフォームと呼吸方法を身に付けてください。最初はマシンを使って、軽い負荷(重さ)に設定し、週に1回のペースをお勧めします。慣れてきたら、息を止めずに10〜20回繰り返せる程度の負荷まで徐々に上げて、週に2〜3回できると理想的です。

ダンベル、チューブ等を用いたり、プールで水の抵抗を使ったトレーニングにもトライしてみましょう。3ヶ月続けたら、目的に合わせて種目、強度、反復回数、頻度を変えてみるのも良いでしょう。

### 応援 メッセージ



筋力トレーニングの種目は、ほとんどが単純な動作。でも、効果的に行うためには、よく筋肉に意識を集中して、正しいフォームを心がけて行わなくちゃダメなのよね。これって、初心者にとっては、かなり神経を使う作業。だから、最初はあまり種目数を増やさず、正確に行うことを心掛けましょうね。

## 太りにくい体質になれる？

ダイエットの理想は、脂肪だけを効果的に減らすこと。しかし、食事のコントロールだけでは、脂肪と一緒に筋肉も減ってしまいます。ウォーキング等の有酸素運動を取り入れても、筋肉を十分に維持することはできません。そこで、筋力トレーニングの登場です。筋力トレーニングを取り入れたダイエットなら、筋肉を残して脂肪を落としたスタイリッシュなボディが望めます。

しかも付加価値がもう一つ！ それは、筋肉が最もエネルギーを無駄遣いする組織の一つと言われていること。つまり、理論的には、筋力トレーニングで筋肉の量が増えれば、「太りにくい体質」になれると考えられているのです。「大きな筋肉とエネルギーを無駄遣いする筋肉は違う」など諸説もありますが、まずはトライ！

## 「今からでは、もう遅い」なんてことはありません！

「筋力トレーニングって今からでも効果あるのかな？」50、60、70代、ひょっとすると40代でも、こんな疑問を感じている方がいるのではないのでしょうか。

筋力トレーニングを行うと、力を発揮した筋肉にミクロレベルで破損が生じます。そして、それが修復された結果として、太く強い筋肉が作られていくのです。こうした修復能力は、傷が回復する能力等と同じで、無くなることはありませんから、筋力トレーニングは、どんな年齢の人にも効果的と言えます。80歳の人でも筋力がアップしたという報告もあります！しかし、年齢により、適したトレーニング内容には差がありますから、インストラクターに最適なプログラムを作成してもらうことをお勧めします。

## 筋肉と骨の意外な関係

「筋骨隆々」といった言葉があるように、筋肉と骨は一体となって発達するイメージがあります。実際、筋力の強い人の方が、骨密度が高いという報告は数多くあります。この傾向は、特に女性で、はっきりしているようです。また、同じ人でも、例えばテニスなどを続けていると、ラケットを握る腕の骨密度が、反対側の腕より高くなることも報告されています。

筋力トレーニングで、繰り返して力を発揮すると、それに対応して、使った筋肉が太くなることはよく知られていますが、同時に力を支えた骨も、密度を高め、強さを増すことも知られています。骨粗しょう症が心配な方は、今日から筋力トレーニングを始めましょう！

## 筋トレのうそ・ほんと

### ①腕が太くなりたくない人は、筋トレしないほうがいい？

**うそ** トレーニングの内容により効果はいろいろ。性別によっても違いがあります。一緒にトレーニングして、“男性は筋肉モリモリの太い腕、女性はスッキリと引き締まった腕”になるなんてことも可能です！

### ②歩いていれば絶対寝たきりにならない？

**うそ** 歩くだけでは、脚の筋力を十分保てない場合があります。すし、弱い筋力で歩くと、膝を痛めてしまうこともあります。歩くための筋肉をしっかりトレーニングしましょう。

### ③週1回でもやったほうがいい？

**ほんと** 筋肉が減るのを防ぐことが目的なら、週一回でも効果があります。また、トレーニング内容によっては、週一回でも筋力が向上するとも言われています

### ④きつく感じないとトレーニングは意味がない？

**うそ** スポーツ選手の“極限を求める筋力トレーニング”は、いかにもキツそうですが、一般的には“顔を歪めずにできるゆとりの筋力トレーニング”で十分な効果があります。

考えてほしいのは食べる物と食べ方。  
食事のバランスや時間も大切です!!

# 食べるフィットネス

あなたが運動を始めたのはなぜですか?きれいにやせたい、筋肉をつけたい、  
楽しく汗を流したい…いろいろな理由があると思いますが、  
「運動しよう!」と思ったあなたは、ぜひ栄養面のことも知ってください。  
それは、身体を動かすのも、筋肉をつくるのも、  
食べ物の栄養なしにはできないことからです。



## まず知ってほしい基本の話

### ▶ 主食はエネルギーのもと

身体を動かすエネルギーは、糖質・脂質・たんぱく質からつくられます。中でも糖質は、特に効率よくエネルギーに変わる栄養素です。ごはん・パン・めん類などの主食には、糖質がたくさん含まれ、運動中の大事なエネルギー源になります。

### ▶ 筋肉をつくるたんぱく質

筋肉は、たんぱく質からできています。主菜になる肉や魚には、良質なたんぱく質が含まれ、筋肉をつくるのには欠かせません。

ただし、エネルギー源の糖質が不足すると、せっかく食べたたんぱく質もエネルギーに回されてしまうので、注意が必要です。

### ▶ 身体の調子を整える栄養素

ビタミンやミネラルは、身体の調子を整える重要な栄養素です。運動をする人は、しない人よりも、たくさんのビタミンやミネラルが必要になります。不足すると、疲れやすくなったり、筋肉のけいれんや貧血につながることも。主食、主菜と合わせて、野菜・芋・海藻などを使った副菜も積極的に食べましょう。

## 知って得する“食べ方”の話

### ▶ 「これだけ食べればいい!」という食品はない

最近では、「〇〇は筋力アップに良い」「××はスタミナがつく」という情報を見たり聞いたりすることも多いでしょ

う。でも、「これだけ食べればいい!」という万能食品はありません。「いろいろなものをバランスよく食べる」というのが基本です。

### ▶ 運動前の食事は…

運動するときには、食事時間との関係も大切です。運動する直前にたくさん食べたり、消化の悪い物を食べると、胃の中に食べ物が残った状態で運動することになり、身体に負担をかけます。逆に、空腹な状態で運動すると、すぐにエネルギーが足りなくなってしまうます。運動前は、消化吸収に時間のかかる油っぽいものは控え、2〜3時間前に、ごはん・パン・めん類など糖質中心のものを食べるようにしましょう。

## 応援 メッセージ



運動するときには、栄養のことも忘れちゃいけないってわかってくれましたか?でも、食事は毎日食べるもの。無理な目標をたてる必要はありません。すばらしい食事内容にして1日で挫折してしまうより、まずあなたにできそうなことから取り組むことが長続きの秘訣!!そして、少しでも頑張れたことがあったら、自分をほめてあげてね。



## のどが渇く前に飲む! 大事な水分補給の話

運動して汗をかくと、身体の中の水分を失います。その分、しっかり水分補給しないと脱水症状になり、頭痛、吐き気、筋肉のけいれんといったトラブルがあらわれるので注意が必要です。運動の前・中・後に、きちんと水分をとりましょう。

のどの渇きを感じたときは、すでに軽い脱水が始まっています。のどが渇く前に水分をとることが大切です。1回に飲む量が多いと、なかなか吸収されないの、少量ずつこまめに飲むようにしましょう。冷たいものや、少し糖分を含んだものは吸収が早くなりますが、糖分が多すぎると吸収が遅くなります。また、冷たすぎるものも控えましょう。もし、運動後に体重が減っていたら水分補給が足りないということ。「体重が減った」などと喜ばず、しっかり水分補給しましょう。

## 運動前に時間がない時は 何を食べればいい?

一般的には、運動する2〜3時間前に食事をするのが良いとされています。それは、食事は食べたらずわりではなく、食べ終わってから消化する時間が必要だからです。

でも、仕事帰りに運動するような場合、2〜3時間前に食事をするのが難しいこともあると思います。1時間程度あるなら、ジュースやゼリーのうなものをとってから運動すると良いでしょう。ただし、運動の直前は控えてください。時間がない場合は電車の中でアメをなめるのも良いかもしれません。そして、運動が終わってから食事をするようにしてください。運動後はたんぱく質の合成が活発になるので、たんぱく質中心の食事をとると、筋肉をつくるという面から考えても効果的です。

## 賢く使おう! プロテインとアミノ酸

「プロテイン」はたんぱく質のこと。市販のプロテインパウダーは、たんぱく質を多く必要とする場合に使われます。プロテインパウダーは脂肪が少なく、食べ物からたんぱく質をとるより、脂肪の摂取量を抑えることができます。

アミノ酸は、たんぱく質を構成しているものですが、プロテインパウダーに比べ、もう少し使用目的が限定されます。運動する人にとって特に重要なのはBCAA(分岐鎖アミノ酸)と呼ばれるアミノ酸です。BCAAは疲労を防止したり、筋肉を作るのに効果があると言われています。

ただし、いずれも食事からとるのが基本です。プロテインパウダーやアミノ酸は補助的なものだと考えてください。とりすぎると腎臓に負担をかけることもあります。

## 肥満とダイエット性の うそ・ほんと

### ①肥満って体重が多いこと?

**うそ** 肥満とは、ただ体重が多いことではなく、身体の中に占める脂肪の割合が正常より多いことです。だから、体重が軽い人でも「隠れ肥満」ということもあります。

### ②太りやすいタイプだからダイエットしてもムダ?

**うそ** 肥満には遺伝も関係しています。でも、食事や運動などの生活習慣の影響も大きいのです。「太りやすいタイプだから」とあきらめず、まずは自分の生活習慣をチェックしましょう。

### ③中年以降は太りやすい?

**ほんと** 心臓や肺を動かすなど、生命を維持するために使うエネルギー(基礎代謝)は、年をとると少なくなります。また、一般的には運動量も減ってくるので、若い頃と同じような食生活をしていると太りやすくなります。

### ④甘いものを食べると太る?

**うそ** 確かに甘いものは体脂肪になりやすいのですが、食べた分を消費すれば脂肪はたまりません。「甘いもの=悪」ではなく、全体の摂取エネルギーや運動量が大切です。

運動習慣と良い食生活。そして、  
休養をとることで健康づくりが完成される。

# 休むフィットネス

健康づくりの三要素といわれる、運動・栄養・休養の「休養」とは、「疲れたときに休む」とことと「疲れないように養う」ことです。いわば、運動のための休養であり、休養のための運動なのです。運動したあなたのがんばりをさらに効果的にするのは、実は「休養」なのです。



## 「休養」は、ただ休んでいるだけじゃない

### ▶ 疲労を回復する

運動や活動によって、人は身体的にも精神的にも疲労します。疲労回復は再び活動するための心身の条件づくりです。

### ▶ 運動効果を高める

疲労を回復し、次の来るべき英気を養うことだけでなく、身体・精神機能を高め、運動効果を最大限に発揮します。

### ▶ 運動の継続につながる

運動することによって、より質の高い休養を得ることができます。休むという生理的欲求が満たされる経験こそが、運動の継続につながるのです。

## 運動に効果的な「休養」のとり方

### ▶ 眠りに無駄はない

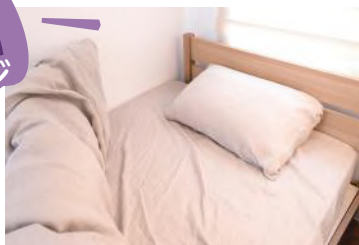
成長ホルモンには身体機能の修復や疲労回復作用があります。成長ホルモンは睡眠後60～70分程度のノンレム睡眠の深さがピークに達したとき、その分泌もピークとなります。次に筋肉の緊張が解かれるレム睡眠が現れます。この2種類の眠りが疲労回復につながっているのです。

また成長ホルモンには脂肪を分解する代謝作用もあり、ダイエット効果にも好影響をもたらします。筋力アップやダイエットには、「運動」と質の良い睡眠「快眠」をとれるように心がけましょう。

### ▶ 休むことも運動のうち

筋肉を増加させるには、筋肉の破壊と修復を繰り返さなければなりません。筋力トレーニングを行うことによって筋肉は破壊され、「24～48時間」かけて徐々に修復されます。筋肉の総量は破壊によって減少しますが、適切な休息を与えることでトレーニング前よりも大きな筋肉になります。これを「超回復」といいます。したがって、運動の効果を最大限に発揮させるためには、毎日毎日、根を詰めて運動するより、超回復が起こるのを待ってから次のトレーニングを行ったほうが良いでしょう。

## 応援 メッセージ



石の上にも3年っていうけど、何かを続けることってすごく大変なことですね。だから、運動を続けようとしているあなたは本当にすごいと思います！ もしたまに、しようと思っているのに出来なかったりしても気にしないでね。お休みすること、運動することと同じくらい価値があるのですから。



## 運動することも休養？

腕を組みながら、室内を歩きまわることがありませんか？ 散歩したくなる時がありませんか？ 自分でも気づかないうちに貧乏ゆすり…なんてことも。これらの活動は身体を動かすことによって頭を休めているといわれています。つまり、疲労の原因とは違う質の活動をすることによって回復を図ろうとするもので「積極的休養法」といいます。運動疲労は、身体を休めることでとれますが、ストレス社会の複雑な精神疲労は身体を休めることだけではなかなか取り去ることはできません。そんな時は運動していい汗をかきましょう。運動することは、休養のひとつの方法でもあるわけなのです。

## 運動習慣のある人は不眠になりにくい？

運動習慣のある人は不眠になりにくいことが疫学調査で明らかにされています。「寝つき」には大きな影響はありませんが、夜中に目覚めることが少ないという結果が示されています。また、運動のタイミングと睡眠との関係では、朝よりも夜で効果が高くなっています。ストレッチや有酸素運動など、準備運動から整理運動まで含めて、1回30～60分程度を目安に行うことが有効です。

眠りのひとつの役割は、体温を下げ、脳を冷やすことにありますが、適度な運動が体温を上昇させることによって脳の冷却スイッチをタイミングよく作動させ、深い睡眠を誘発させるのです。

## こんな時は休む勇気を！

生活習慣病の主な原因のひとつに「運動不足」があげられますが、実は運動不足と同じくらい気をつけなくてはいけないのが「休養不足」です。まじめで勤勉な日本人は、休むことに軽い罪悪感を抱きがちです。でも、風邪気味などの体調の悪い時や、過労、睡眠不足の時などは、予定していた運動を取りやめる勇気も必要です。無理な運動はかえって疲労を増強させ、運動効果がないばかりでなく、身体にとっても悪影響となります。また、痛みなどの症状がある場合も運動は控えたほうが良いでしょう。無理をしないで思い切って休むことは、結果的には運動を長続きさせることにつながるのです。

## リラックスのうそ・ほんと

### ①お風呂はゆったりと肩までつかってリラックス？

**うそ** 肩までお湯につかると心臓や肺に負担がかかります。胸から下だけの半身浴でゆっくり入浴するのが効果的です。

### ②寝る前は熱めのお風呂でポカポカぐっすりリラックス？

**うそ** 就寝前は、38～40度のぬるめのお湯に20～30分入浴すると、副交感神経が働いて寝つきよく深い睡眠効果が得られます。出勤前の目覚まし入浴は42～44度の熱めがおすすめです！

### ③熱めのお湯で「足湯」だけでもリラックス？

**ほんと** 43度くらいの熱めのお湯で足首までつけるだけでも血行がよくなり、疲労回復効果があります。高齢の方にも負担が少なく適しています。

### ④身体についた水分はしっかり拭きとってサウナでリラックス？

**ほんと** 拭きとらないでサウナに入るとサウナの効果が発揮できません。サウナの後には必ず水分補給をしましょう。

# フィットネス&スパ ココカラ相模大野 会則・細則

## フィットネス&スパ ココカラ相模大野 会則

### 第1条 名称及び所在

本クラブは、「フィットネス&スパ ココカラ相模大野」と称し、所在地を神奈川県相模原市南区相模大野7-19-1とします。

### 第2条 運営

本クラブは、人の森株式会社（以下、会社という）が、その管理、運営を行ないます。但し、会社が管理運営を委託した場合には、委託を受けた者（以下、受託者という）との間においても本会則は有効であり、必要に応じ本会則の「会社」を受託者に読み替えるものとします。

### 第3条 目的

本クラブは、会員が本クラブの施設を利用して心身の健康維持及び増進を図ると共に、会員相互の親睦を図ることを目的とします。

### 第4条 適用

- (1)本会則は、本クラブ及び本クラブにおいて提供される諸サービスに適用されるものとします。
- (2)本会則は、本クラブへ入会又は本クラブを利用する上で守るべき定めであり、その効力は次の各号に定める方に及ぶものとします。
  - ①本クラブの会員及び本クラブに入会を希望される方
  - ②本クラブの会員以外で本クラブを利用される方
  - ③本クラブの会員資格を喪失した方のうち、会費等の滞納がある方

### 第5条 会員制度

- (1)本クラブは会員制とし、会員は次条の入会資格をすべて満たさなければなりません。
- (2)本クラブに入会される方又は法人は、本会則及び会社が別に定める諸規則に同意した上で、会社と契約を締結しなければなりません。
- (3)会員の契約期間は、利用開始月のみ当該月末までで、その後は月単位とし、会社所定の退会手続きが完了し、退会手続き時に定めた退会日が到来するまで自動更新とします。
- (4)本クラブの会員の種別、利用時間等は別に定めます。但し、会社の必要に応じて新規に会員の種別を設定又は廃止することができるものとします。

### 第6条 入会資格

- (1)本会則及び会社が別に定める諸規則を遵守する方
- (2)満16歳以上（又は高校生以上）の方
- (3)刺青・タトゥー（判別が困難なペインティング等を含む）をしていない方
- (4)暴力団その他反社会的な組織に所属していない方
- (5)医師等により運動を禁じられておらず、本クラブの利用に支障が無いと自己責任において申告された方
- (6)妊娠中でない方
- (7)伝染病、その他、他人に伝染又は感染する恐れのある疾病を有しない方
- (8)自己管理のもと、施設を一人で利用することができる方
- (9)過去に会社又は他のスポーツクラブ等により除名等の告知を受けたことのない方
- (10)会社が適当と認めた方

### 第7条 未成年者の取扱い

未成年者が入会する場合は、親権者の同意を必要とします。この場合、親権者は本会則及び会社が別に定める諸規則に基づく責任を本人と連帯して負うものとします。

### 第8条 入会手続き

- (1)本クラブに入会を希望される方は、会社所定の入会申込み手続きを行い、会社の承認を経て、会社が別に定める登録料、諸会費を会社所定の方法で会社へ支払い、入会手続きを完了させなければなりません。
- (2)会員資格は、前項に定める入会手続きが完了し、入会手続き時に定めた利用開始日が到来した時点において、取得するものとします。
- (3)本クラブは、その自由な裁量により、入会申込みを承認又は承認しないことができ、その理由を示す必要はないものとします。
- (4)本クラブは、必要と判断した場合は、入会を希望される方に対し、

医師による診断書及び施設利用に関する誓約書等の提出を求めることができるものとします。

### 第9条 会員証

- (1)会社は、会員（法人会員を除く）に対して記名式会員証（以下、会員証という）を発行し、これを貸与するものとし、会員証の使用は記名者本人に限定します。
- (2)会員（法人会員を除く）は、本クラブの利用にあたり、会員証を提示しなければなりません。
- (3)会員は、会員証を他へ譲渡又は貸与したり、担保目的に供したりすることはできません。他へ譲渡又は貸与が発覚した場合は、その会員を除名するものとします。
- (4)会員は、会員証を紛失した場合は、速やかに会社所定の失効手続きをとると共に再発行の申請手続きをとることとし、その費用を負担しなければなりません。
- (5)会員は、会員証を破損又は汚損した場合は、会社所定の再発行の申請手続きをとることとし、その費用は会員が負担しなければなりません。但し、経年劣化による破損又は汚損の場合の費用負担に関しては、その限りではありません。
- (6)会員は、会員資格を喪失した場合は、速やかに会員証を返還しなければなりません。やむを得ず返還できない場合は、会員の責任において切断する等の利用不能の状態にして処分しなければなりません。

### 第10条 会費等の支払い

- (1)会員は、本クラブへの入会（再入会を含む）にあたり、会社が別に定める登録料を会社へ支払うものとします。
- (2)会員は、本クラブの利用にあたり、会社が別に定める諸会費、諸料金を会社へ支払うものとします。
- (3)会員は、登録料、諸会費、諸料金（以下、会費等という）を、会社が別に定める期日までに、会社所定の方法で会社へ支払わなければなりません。
- (4)会員は、本クラブの会員資格を有する限り、会社所定の退会手続きが完了し、退会手続き時に定めた退会日が到来するまでは、施設の利用の有無に関係なく、会費等の支払い義務が生じるものとします。

### 第11条 会費等の返還

- (1)一旦納入した登録料、諸料金は、理由の如何を問わずこれを返還しません。
- (2)諸会費は、入会申込書に記載の利用開始日以前に入会取り消しの申し出を受け、会社が認めた場合を除き、これを返還しません。

### 第12条 会費等の滞納

- (1)会員は、会費等の支払いを滞納した場合は、直ちにその全額を会社所定の方法で会社へ支払わなければなりません。
- (2)会社は、会員に会費等の滞納がある場合は、施設の利用を制限することができます。
- (3)会社は、会員に会費等の滞納がある場合は、その会員を除名することができます。但し、除名となった場合でも、会員は滞納している会費等を全額支払わなければなりません。

### 第13条 会費等の改定

- (1)会社は、経済情勢等の変動その他の事情により必要と判断した場合は、会費等を改定できるものとします。
- (2)会社は、会費等の改定を行う場合は、本クラブの会員に対し、当該改定の1ヶ月前までに告知するものとします。

### 第14条 キャンペーン特典での入会

- (1)キャンペーン特典を適用して入会した会員は、キャンペーン毎に会社が定める諸条件を遵守しなければなりません。
- (2)会員は、キャンペーン毎に会社が定める諸条件を満たさなかった場合は、キャンペーン特典による値引き分（正規料金との差額）を、会社所定の方法で会社へ支払わなければなりません。

### 第15条 諸手続き、届出

- (1)会員が入会申込書に記載した内容に変更があった場合は、速やかに会社所定の変更手続きをしなければなりません。
- (2)会員は、第26条第2号から第7号に定める事由に該当する場合は、速やかに会社に対し書面によりその旨を届け出なければなりません。会員がこの届出を怠ったことにより、会員に損害が生じた

場合、会社は当該損害について責を負わず、また、これによって会社に損害が生じた場合、会員は会社に対して当該損害を賠償しなければなりません。

#### 第16条 会員種別の変更

- (1)会員は、会員種別を翌月から変更する場合は、会社が別に定める期日までに、会社所定の変更手続きを完了しなければなりません。
- (2)会員が会社が別に定める期日を過ぎて会員種別の変更を申し出た場合は、最短で翌々月からの変更となるものとし、これにつき会員は異議を申し立てないものとします。
- (3)会員種別を変更する場合は、会社が別に定める手数料を会社に支払わなければなりません。

#### 第17条 退会

- (1)会員は、自己都合により翌月から本クラブを退会する場合は、会社が別に定める期日までに、会社所定の退会手続きを完了しなければなりません。
- (2)会員が会社が別に定める期日を過ぎて退会を申し出た場合は、最短で翌々月からの退会となるものとし、これにつき会員は異議を申し立てないものとします。
- (3)退会手続きは会員本人が直接来館して書面にて行うものとし、電話・メール・郵送・第三者による届出等による申し出は受け付けられません。但し、未成年者の場合は、その親権者が本人に代わって退会手続きを行うことができます。
- (4)会員が死亡した場合は、親族又はこれに準ずる者による退会手続きが必要となります。
- (5)会員が入会後に妊娠した場合は、直ちに退会を申し出て、会社所定の退会手続きを行わなければなりません。
- (6)退会手続きが完了した会員は、退会手続き時に定めた退会日もって退会となります。
- (7)会員に会費等の滞納がある場合は、退会手続き時までに、これを全額支払わなければなりません。
- (8)退会月の諸会費は、退会が月の途中でであっても、これを全額支払わなければなりません。

#### 第18条 休会

- (1)会員は、怪我、疾病等により本クラブを1ヶ月以上利用できない場合で、本クラブが休会の制度を設けているときに限り、休会の手続きを行うことができるものとします。
- (2)会員は、翌月から休会の制度を適用する場合は、会社が別に定めた期日までにその旨を本クラブに申し出るとともに、本クラブ所定の手続きを行わなければなりません。なお、会社が別に定めた期日を過ぎてから申し出た場合は、翌々月からの適用となるものとし、これにつき、会員は異議を申し立てないものとします。
- (3)休会等の制度は1ヶ月単位、最大6ヶ月の期間内で適用するものとし、休会制度を適用した会員は、会社が別に定める休会料を支払うものとします。
- (4)休会等の制度を適用した会員が、第14条に規定するキャンペーン特典において入会した会員である場合、会費割引の特典を受けている期間は休会を適用できないものとします。また、本クラブが別に定める併用割引等の会員継続を前提とする特典を受けている場合、休会期間は当該会員継続期間に含まないものとします。
- (5)休会制度を適用した会員は、申請時に指定した期間の満了後、休会の制度適用前と同様の契約内容で自動的に復帰するものとし、その場合、復帰した月から会費等を支払うものとします。
- (6)休会制度を適用した会員が、レンタルボックスを契約している場合、レンタルボックスに休会は適用されず所定の諸会費を支払うものとします。レンタルボックスの解約は会社が別に定める期日までにを行う必要があります。
- (7)当初申請した休会の期間満了の翌月以降も休会を延長する場合は、会社が別に定めた期日までにその旨を本クラブに申し出るとともに、本クラブ所定の手続きを行わなければなりません。なお、会社が別に定めた期日を過ぎてから申し出た場合は、翌々月からの適用となるものとし、これにつき、会員は異議を申し立てないものとします。

#### 第19条 会員の除名

- (1)会員が次の各号のいずれかに該当した場合は、会社はその会員を除名することができます。
  - ①本会則及び会社が別に定める諸規則に違反した場合
  - ②本クラブのスタッフの指示に従わない等の行為によりクラブ運営に支障をきたした場合
  - ③禁止行為を行った又は行う恐れがあると会社が判断した場合
  - ④本クラブの名誉、信用を傷つけたり、秩序を乱した場合
  - ⑤会費等の支払いを滞納し、催告を受けても完納しない場合
  - ⑥入会に際して虚偽の申告をした場合
  - ⑦入会資格を満たさないと会社が判断した場合
  - ⑧その他、本クラブの会員としてふさわしくない言動があったと会社が判断した場合
- (2)除名により会員資格を喪失した日までに発生した会費等の滞納がある場合は、直ちにその全額を会社所定の方法で会社に支払わなければなりません。

#### 第20条 会員資格の喪失

会員は、次の各号のいずれかに該当する場合、会社と締結した諸契約はすべて終了し、会員資格及び会員として有する如何なる権利をも喪失するものとし、会社に対して、遅滞なく会員証を返還しなければなりません。

- ①退会
- ②死亡又は法人の解散
- ③除名
- ④本クラブを閉鎖したとき

#### 第21条 会員資格の譲渡、貸与等

本クラブの会員資格は本人限りとし、他に譲渡、相続その他包括継承、又は貸与できません。

#### 第22条 営業時間等

- (1)本クラブの営業時間及び休館日(以下、営業時間等という)は別に定めます。但し、会社の必要に応じて営業時間等を変更することができるものとします。
- (2)会社は、営業時間等の変更を行う場合は、本クラブの会員に対し、当該変更の1ヶ月前までに告知するものとします。

#### 第23条 会員以外の方の施設利用

- (1)本クラブは、会員が同伴する会員以外の方及び本クラブが適当と認めた会員以外の方(以下、ビジターという)に対して、施設を利用させることができるものとします。
- (2)ビジターが施設を利用する場合は、本会則及び会社が別に定める諸規則が適用されるものとします。また、ビジターは、会社が別に定める諸料金を会社に支払うものとします。
- (3)会員が同伴する会員以外の方(以下、同伴ビジターという)の施設利用については、同伴した会員の資格に準じ、同伴により施設を利用するものとします。尚、同伴した会員は、同伴ビジターの一切の行為について、本人と連帯して責任を負うものとします。
- (4)会社は、必要と認めた場合、ビジターの施設利用を制限できるものとします。

#### 第24条 健康管理

- (1)会員は、自己の責任において健康管理を行うものとします。
- (2)会社は、必要により医師の健康診断書等の提出を求めることができます。

#### 第25条 諸規則等の遵守

会員及びビジターは、本クラブの施設利用に際しては、本会則及び会社が別に定める諸規則、注意事項、案内等を遵守し、本クラブの施設内においては本クラブのスタッフの指示に従うものとします。

#### 第26条 禁止行為

会員及びビジターは、本クラブの施設内又は施設周辺で、以下の各号に該当する行為を行ってはなりません。

- ①本クラブの会員(ビジターを含む)、本クラブのスタッフ、本クラブ又は会社を誹謗・中傷する行為
- ②本クラブの会員(ビジターを含む)又は本クラブのスタッフに対する暴力行為、危険行為、威嚇行為、ストーカー行為、拘束行為
- ③盗撮・盗聴(許可のない撮影・録音を含む)、痴漢、のぞき、露出、唾を吐く等、法令又は公序良俗に反する行為
- ④施設、器具、その他備品の破壊、損傷、落書き、長時間の独占、持出し等の行為
- ⑤刃物・爆発物等の危険物や、異音・異臭を発生する物、動物等を館内に持ち込む行為
- ⑥高額な金銭及び貴重品を館内に持ち込む行為
- ⑦館内での飲酒・喫煙(電子タバコ、無煙タバコを含む)又は飲酒をしてから施設を利用する行為
- ⑧所定の場所以外での排泄行為
- ⑨許可なくインターネットその他の媒体を使って本クラブの情報公開する等の行為



- ⑩許可なく対価を得て本クラブの会員（ビジターを含む）に指導をする等の行為（面貸し利用時の教室開催を除く）
- ⑪本クラブの会員（ビジターを含む）又は本クラブのスタッフに対する営業行為、勧誘行為、金銭の貸借等の行為（面貸し利用時の教室開催除く）
- ⑫宗教活動、政治活動、署名活動その他これに準ずる行為
- ⑬本クラブのスタッフ、本クラブ又は会社に対する不当又は過度な要求行為
- ⑭家族、知人等による会員証の不正利用行為
- ⑮本クラブの秩序を乱す行為
- ⑯その他、会社が会員としてふさわしくないと認める行為

## 第27条 施設利用の禁止、退場

本クラブは、次の各号に該当する方の施設利用の禁止又は退場を命じることができます。

- ①本会則及び会社が別に定める諸規則を遵守しない方
- ②刺青・タトゥー（判別が困難なペインティング等を含む）のある方
- ③暴力団その他反社会的な組織に所属している方
- ④医師等により運動又は入浴を禁じられている方
- ⑤妊娠中の方
- ⑥伝染病、その他、他人に伝染又は感染する恐れのある疾病を有する方
- ⑦自己管理のもとで施設を一人で利用することができない方
- ⑧禁止行為を行った又は行う恐れがあると会社が判断した方
- ⑨他の会員（ビジターを含む）に迷惑をかけた又はかける恐れがあると会社が判断した方
- ⑩本クラブのスタッフの指示に従わない方
- ⑪会社が不適当と認めた方

## 第28条 施設利用の予約制、施設の閉鎖及び利用制限

- (1)会社が定めた場合には、施設利用について予約制とすることができます。
- (2)次の各号の場合、会社は施設の一部又は全部を閉鎖もしくは利用を制限することができます。
  - ①事故、天災等の事由により営業できない場合
  - ②施設修理、点検又は改装を行う場合
  - ③安全を維持する上で会社が必要と判断した場合
  - ④法令の制定、改廃、行政指導、社会経済情勢の著しい変化、その他会社が管理運営上必要とした場合
  - ⑤会社が別に定める休館日及び会社が臨時に設定する休館日
- (3)前2項の場合において、会員は損害賠償等の異義申し立てはできないものとします。

## 第29条 施設の変更

- (1)会社は、本クラブの運営及び管理に必要と判断した場合は、本クラブの施設の一部又は全部を変更することができます。
- (2)会社は、施設の大幅な変更を行う場合は、本クラブの会員に対し、当該変更の1ヶ月前までに告知するものとします。
- (3)施設の変更を行った場合でも、会員の会費等の支払い義務に変更はないものとします。

## 第30条 遺失物の取扱い

- (1)本クラブの施設内において忘れ物、落し物、放置物等（以下、遺失物という）を拾得した場合は、本クラブの定めに基づき適切に取り扱うものとします。
- (2)本クラブの施設内で拾得した遺失物は、一定期間経過後に処分するものとし、これにつき会員（ビジターを含む）は異議を申し立てないものとします。尚、安全衛生上の問題が生じる恐れがある場合は、期間の経過前であっても処分を行うことができるものとします。

## 第31条 会社の免責

- (1)本クラブの利用に際して、所持品の盗難、紛失又は毀損、人的事故等により会員に損害が生じた場合は、会社の責に帰す事由がある場合を除き、会社は当該損害について一切の責任を負わないものとします。
- (2)本クラブの利用に際して、会員の責に帰す事由により自己又は他の会員（ビジターを含む）に損害が生じた場合は、会社は当該損害について一切の責任を負わないものとします。
- (3)会員間に生じたトラブルについては、当事者間にて解決するものとし、会社は一切の責任を負わないものとします。
- (4)前3項は、ビジターについても同様とします。

## 第32条 会員の損害賠償

- (1)会員は、本クラブの施設の利用中、自己の責に帰す事由により

会社又は第三者に損害を与えた場合は、速やかにその賠償の責に任ずるものとします。

- (2)加害者が同伴ビジターの場合、同伴ビジターと同伴した会員が本人と連帯して責任を負うものとします。
- (3)加害者が法人会員の場合、登録法人は本人と連帯して責任を負うものとします。

## 第33条 個人情報の取扱い

- (1)会社は、会員の個人情報を、個人情報保護法その他関係する法令・ガイドライン等に従って適正に管理するものとします。
- (2)会社は、会員の個人情報を次の各号の目的の範囲内でのみ利用します。
  - ①会社が経営・運営する施設における商品・サービスの提供及び顧客管理のため
  - ②会費等の回収を行うため（集金代行会社等への提供を含む）
  - ③運営に関するご案内、入会に関するご案内及び各種キャンペーン・イベント等のご案内を行うため
  - ④顧客動向等の調査・分析及び商品・サービスの改善・開発等を目的とした調査・分析を行うため
  - ⑤各種お取引解約後の事後管理のため
  - ⑥その他、会社が経営・運営する施設の運営とその関連業務を行うため

## 第34条 告知方法

- (1)会社から会員に対する告知は、本クラブ内の所定の場所に掲示する方法により行います。但し、これに換えて随時電子メール、郵便、電話等により告知することができるものとします。
- (2)電子メール、郵便、電話等により告知する場合は、会員から届け出のあった最新の電子メールアドレス、住所、電話番号宛てに行うことにより告知を完了したものとみなし、会社は告知の未達について責を負いません。

## 第35条 細則

本会則に定めのないもので本クラブの管理運営上必要な事項について、会社は、諸規則、注意事項、案内等を定めることができるものとします。

## 第36条 改定

- (1)会社は、本会則及び会社が別に定める諸規則、注意事項、案内、その他本クラブの管理運営に関する事項（以下、本会則等という）を改定することができるものとします。
- (2)改定された本会則等の効力は、発効日をもって全会員に及ぶものとします。
- (3)会社は、本会則の改定を行う場合は、本クラブの会員に対し、当該改定の1ヶ月前までに告知するものとします。

## 第37条 発効

本会則は2025年6月1日より発効します。

## フィットネス&スパ ココカラ相模大野 細則

### 第1条 営業時間等

本クラブの営業時間及び休館日（以下、営業時間等という）は以下に定めます。但し、会社の必要に応じて営業時間等を変更することができるものとします。

|          |                                                                       |
|----------|-----------------------------------------------------------------------|
| 営業時間     | 平日（木曜を除く）／9:30～23:00<br>土日祝 ／9:30～21:00                               |
| セルフ利用時間  | 平日（水曜を除く）／23:00～翌9:30<br>木曜日（第2木曜を除く）／17:00～翌9:30<br>土日祝 ／21:00～翌9:30 |
| フロント受付時間 | 平日（木曜を除く）／10:30～21:00<br>土日祝 ／10:30～19:00                             |
| 休館日      | 第2木曜日、年末年始、夏季休館、特別休館                                                  |

※スタッフ常駐時間は営業日の9:30からとします。

### 第2条 会員の種別

本クラブの会員の種別、利用時間は以下に定めます。但し、会社の必要に応じて新規に会員の種別を設定又は廃止することができるものとします。



| 会員種別                                           | 利用時間                                                                                                                                 |
|------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 24Hレギュラー会員<br>24Hレギュラー-U35会員<br>24Hレギュラー-U25会員 | 通常利用時間<br>平日 / 9:30～23:00<br>土・日・祝 / 9:30～21:00<br>セルフ利用時間<br>平日 / 23:00～翌9:30<br>土・日・祝 / 21:00～翌9:30<br>木曜日(第2木曜日は除く) / 17:00～翌9:30 |
| デイトム会員                                         | 通常利用時間<br>平日・土曜 / 9:30～17:00 木・日・祝 / ご利用頂けません                                                                                        |
| プール&スパ会員                                       | 通常利用時間<br>平日 / 9:30～23:00 土・日・祝 / 9:30～21:00<br>木 / ご利用頂けません                                                                         |
| ハイスchoolフリーパス会員                                | 通常利用時間<br>通常営業日 / 4:00～23:00<br>休館日翌日 / 9:30～23:00<br>木曜日(第2木曜日は除く) / 17:00～23:00                                                    |

### 第3条 会費等の金額

(1)本クラブの登録料は以下に定めます。

|     |                  |
|-----|------------------|
| 登録料 | 5,000円(税込5,500円) |
|-----|------------------|

(2)本クラブの諸会費は以下に定めます。

|                 |                                                         |
|-----------------|---------------------------------------------------------|
| 24Hレギュラー会員      | 11,200円/月(税込12,320円/月)                                  |
| 24Hレギュラー-U35会員  | 9,000円/月(税込9,900円/月)                                    |
| 24Hレギュラー-U25会員  | 8,000円/月(税込8,800円/月)                                    |
| デイトム会員          | 9,000円/月(税込9,900円/月)                                    |
| プール&スパ会員        | 9,000円/月(税込9,900円/月)                                    |
| ハイスchoolフリーパス会員 | 保護者の方が会員の場合、無料でご利用いただけます。                               |
| レンタルボックス        | 中段(3段) 1,200円/月(税込1,320円/月)<br>その他 1,000円/月(税込1,100円/月) |
| タオルフリーパス        | 1,800円/月(税込1,980円/月)                                    |
| タオル&スィムフリーパス    | 2,700円/月(税込2,970円/月)                                    |
| タオル&シューズフリーパス   | 2,700円/月(税込2,970円/月)                                    |
| レンタルフリーパス       | 3,600円/月(税込3,960円/月)                                    |

(3)本クラブの諸料金は以下に定めます。

|            |                                  |
|------------|----------------------------------|
| 同伴ビジター     | 3,000円 / 人・回<br>(税込3,300円 / 人・回) |
| 休会ビジター     | 3,000円 / 人・回<br>(税込3,300円 / 人・回) |
| 他店舗会員利用料   | 1,500円 / 人・回<br>(税込1,650円 / 人・回) |
| 時間外利用料     | 2,000円 / 人・回<br>(税込2,200円 / 人・回) |
| 権利外利用料     | 1,500円 / 人・回<br>(税込1,650円 / 人・回) |
| 会員証発行・再発行料 | 1,000円(税込1,100円)                 |
| その他の諸料金    | 会社が別途定めます                        |

### 第4条 会費等の支払い

- (1)登録料は入会申込み手続き時に会社に支払います。  
(2)諸会費は、入会申込み手続き時に1ヶ月分又は2ヶ月分(利用開始日とキャンペーンにより異なる)を会社に支払い、それ以降は指定口座からの自動引き落としとなります。指定口座からの自動引き落としは、以下のいずれかの方法で行います。

| 引き落とし方法  | 納入期日                                                         |
|----------|--------------------------------------------------------------|
| クレジットカード | 毎月1～5日に当月分の諸会費を決済させて頂きます。引き落とし日はカード会社によって異なります。              |
| 銀行口座振替   | 毎月26日に当月分の諸会費を引き落としさせて頂きます。26日が金融機関の休業日の場合は、翌営業日に引き落としとなります。 |

(3)諸料金は都度、会社に支払います。

### 第5条 各種届出の期日

各種届出の期日は以下に定めます。

|            |                                 |
|------------|---------------------------------|
| 会員種別変更     | 前月10日まで<br>(10日が休館日の場合は、翌営業日まで) |
| 各種オプション解約  |                                 |
| 退会         |                                 |
| レンタルボックス解約 | 前月20日まで<br>(20日が休館日の場合は、翌営業日まで) |
| 休会         |                                 |
| 氏名・住所変更    | 随時                              |
| 会員証再発行     |                                 |

### 第6条 会員種別の自動変更

- (1)24Hレギュラー-U35会員は、36歳になった翌月から自動的に会員種別が24Hレギュラー会員に変更となります。  
(2)24Hレギュラー-U25会員は、26歳になった翌月から自動的に会員種別が24Hレギュラー-U35会員に変更となります。  
(3)ハイスchoolフリーパス会員は、19歳になる年度の4月より自動的に会員種別が24Hレギュラー-U25会員に変更となります。

### 第7条 顔認証システム

- (1)本クラブは、第1条で定めるスタッフ常駐時間以外の時間帯(以下、セルフ利用時間という)の会員入館時に顔認証システムによる本人確認を行うため、入会手続き時、又はジムセルフ利用登録時に専用機で顔写真を撮影するものとします。  
(2)本クラブは、必要と判断した場合は、会員に対して顔写真の再撮影を求めることができるものとします。  
(3)会員は、セルフ利用時間の本クラブ利用にあたり、入館の都度、顔認証システムによる本人確認を受けなければなりません。

### 第8条 セルフ利用時間の施設利用

- (1)セルフ利用時間は、スタッフがいない環境下での施設利用となります。  
(2)セルフ利用時間は、フロント、レンタルボックス、24H対応シャワールーム、女性ロッカー(手前側)フリーウェイトエリア、トレーニングジム、スタジオ、駐車場、駐輪場のみ利用可能であり、ラウンジ、パーソナルルーム、男性ロッカー、女性ロッカー(奥側)、スパエリア、プールエリア、アリーナの利用はできません。  
(3)会員は、セルフ利用時間に施設を利用する場合は、スタッフがいない環境下でのトレーニングに付随するリスクがあることを十分に認識し、自己責任で施設を利用するものとします。

### 第9条 トレーニング機器の使用

- (1)会員は、施設内の利用マナーを守り、他の会員と譲り合ってトレーニング機器を使用しなければなりません。  
(2)会員は、トレーニング機器を使用する際は、正しい使用方法以外で使用するではありません。また、大きな音が出ないように十分注意して使用しなければなりません。  
(3)会社は、会員が前2項を守れない場合は、その会員を除名にすることができます。  
(4)会員は、トレーニング機器の使用に付随するリスクがあることを十分に認識し、自己責任で施設を利用するものとします。  
(5)トレーニング機器の使用により会員に損害が生じた場合は、会社の責に帰す事由がある場合を除き、会社は当該損害について一切の責任を負わないものとします。

### 第10条 会員以外の方の入館

- (1)会員が同伴する会員以外の方及び本クラブが適当と認めた会員以外の方(以下、ビジターという)の施設利用はスタッフ常駐時間に限るものとし、会員以外の方がセルフ利用時間に施設内に入館することはできません。  
(2)会員は、スタッフ常駐時間におけるビジターの施設利用を除き、会員以外の方を施設内に入館させてはいけません。会員以外の方を施設内に入館させた場合は、その会員を除名にすることができます。

### 第11条 青少年の施設利用

18歳未満及び高校生の施設利用時間は、会員種別の利用時間に関わらず、4時から23時までとし、それ以外の時間は施設を利用してはなりません。

### 第12条 発効

本細則は2025年6月1日より発効します。

FITNESS & SPA  
coco kara

フィットネス&スパ

**ココカラ** | 相模大野 |

〒252-0303 相模原市南区相模大野7-19-1

TEL.042-702-9290 <https://www.coco-kara.jp/sagamiono/>