



ガイドブック

GUIDE BOOK



美fit

服装アドバイス

動きやすい服装をご用意ください

Tシャツ・ポロシャツ

ジャージ・ジーパン

裸足(滑り止め付ソックスでもOK)



※汗ふきタオル、飲み物をお持ち下さい

年間営業スケジュールについて

- 夏季特別休館日 8月中旬
- 冬季特別休館日 年末年始
- 5月GW期間

※詳細は、別紙営業カレンダーでご案内致します。

臨時休業について

- 悪天候(台風・大雪など)の警報が発令された場合は、臨時休業や営業時間を短縮する場合がございます。

ご利用の流れ

会員証をフロントにて
バーコードスキャン。



更衣室で着替えたら、
トレーニング開始！



チェックアウト不要。
お疲れ様でした。



レッスン参加！



加圧会員様 レッスン予約・キャンセル規定

- 窓口orお電話or予約システムを使用し、レッスンをご予約ください。
 - レッスンのご予約は、**前日19時**までをお願いします。
 - 当日予約は、お電話のみ受付いたします。(レッスン開始30分前)
 - まとめ予約は4回分までとします。
 - 1ヶ月先までご予約可能です。※加圧チケット会員様は、フロントでチケットを購入後ご予約ください。
 - レッスンのキャンセルは、レッスン開始15分前までをお願いします。(予約システムor電話)
 - キャンセルのご連絡が無い場合、出席としてカウントさせていただきます。
- ※電話受付時間 平日9:45～20:00 土曜9:45～16:30 (平日14:00～15:30電話がつながりません)

こんな時は、運動をしてはいけません。

飲酒・酒気帯状態/寝不足状態/食後30分以内/献血や採血した日
普段よりも血圧が高い状態/病気や怪我などで通院中(医師の許可が必要です)
その他、気分がすぐれない状態
※妊娠されている方はご利用できません。
※トレーニング中のケガ、事故には充分気をつけましょう。

エリア別ルール & マナー

※写真はイメージです。

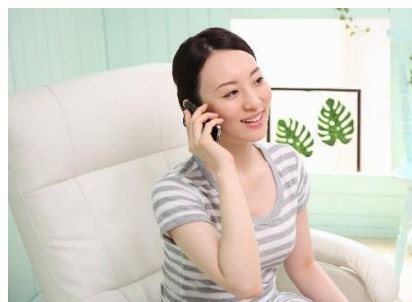
フロント

- 忘れ物は、フロントで1ヶ月間保管しています。(1カ月経過後は、処分させていただきます。)
- 各種諸手続き(退会、住所変更など)をお受けします。所定の期日をお守りください。
- 引き落とし口座を変更される場合は、フロントまでお問い合わせください。



更衣室・ラウンジ

- 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。
- 全館禁煙です。
- アルコール飲料の持ち込みはできません。
- 携帯電話の通話は、ラウンジもしくは館外にてお願いいたします。
- ご持参のお食事(軽食程度)は、ラウンジをご利用ください。



スタジオ

- 運動中水分補給をしましょう。
- シューズは必要ありません。
- 床に落ちた汗は、拭き取り用モップがあります。
- 気分が悪くなったときは無理せず退室しましょう。

【レッスンスケジュールについて】
別紙レッスンスケジュール表をご覧ください。



館内の省エネにご協力ください。

- 館内空調の省エネにご理解をお願いします。
- 館内照明の節約にご理解をお願いします。
- 館内の環境美化にご協力をお願いします。

諸手続

●月会費のお支払い

引落日
毎月27日
(翌月分月会費)

例えば3月分の月会費は
2月27日に引落しとなります。
※引落日が金融機関の休業日にあたる
場合は翌営業日の引落しとなります。

●各種諸届け

| 種類 | 申込期日 | |
|--------|-------|---|
| 退会 | 当月10日 | フロントにて所定の用紙をご記入いただきます。退会届が提出されていない場合には、在籍扱いとなり、ご利用が無い場合でも会費の請求が発生しますので、ご注意ください。 |
| 休会 | 前月10日 | フロントにて所定の用紙をご記入いただきます。休会届が提出されていない場合には、ご利用が無い場合でも通常会費の請求が発生しますので、ご注意ください。※休会費1,000円(税抜)/月 |
| コース変更 | 前月10日 | フロントにて所定の用紙をご記入いただきます。コース変更届が提出されていない場合には、変更ができませんので、ご注意ください。(無料) |
| 会員証再発行 | 随時 | 会員証を紛失した場合は、フロントにて再発行の手続きをしてください。※再発行手数料2,000円(税抜) |

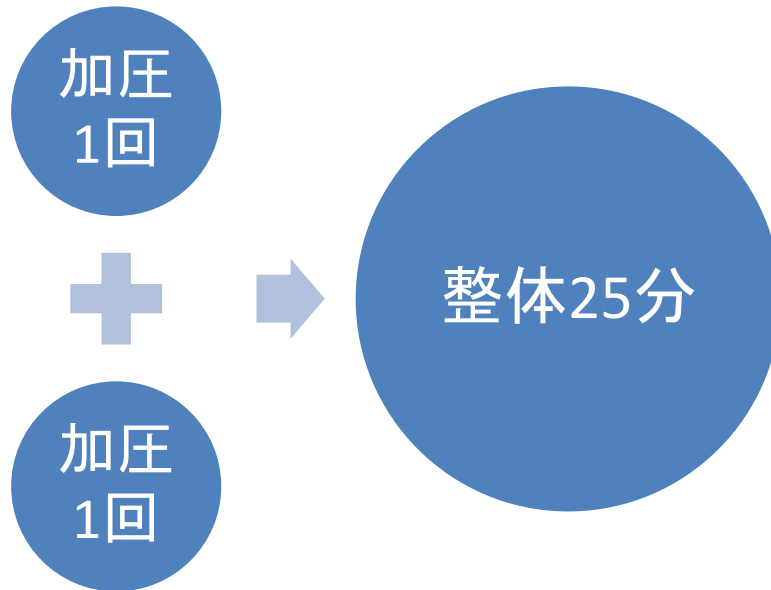
※申込期日を1日でも過ぎた場合は、翌月扱いとなります。**申込期日が休館日の場合、前営業日が締切日となります。**
※記入用紙はフロントにてご用意しております。なお、お持ち帰りはできませんので、その場でご記入いただきます。
※各種諸届けの受付はお電話ではお断りしております。
※チケット会員様は、最終レッスン後3か月以内にチケットを購入いただかないと自動的に退会となります。

ご確認事項

※当クラブは、館内すべて禁煙となっております。
※入会后、皮膚疾患・伝染病にかかった場合はフロントに申告して下さい。
※入会后、妊娠された方はフロントに申告してください。
※クラブ内において金銭、物品等のお預かりはいたしません。
※1ヶ月1度もご利用が無い場合でも月会費の請求がかかります。
※当クラブに一旦、ご入金いただいた会費等は返金できません。
※駐車場の事故・盗難等については責任を負いかねます。

振替システム

2回出席分を使用し、整体が受講可能！



【整体メニュー】

- リンパ整体ストレッチ®(全身コース)
- 骨盤矯正
- ヘッドストレッチ



シェイプ30について

加圧してレッスン受講するのは30分！

※参加者4名(加圧なしの方含む)に対して1名のトレーナーが付きます

最長合計90分好きなレッスンに参加可能！

※加圧式ヨガ・シェイプ40 受講不可

(例)

| | |
|-------|-------------------------|
| 10:10 | 10:10~11:00 ヨガ |
| 11:00 | 11:10~11:30 健康美ストレッチ |
| | 11:30~12:00 シェイプA |
| 12:00 | 12:00~12:30 シェイプB |
| | 12:30~13:00 健康美ストレッチ |
| 13:00 | 13:00~13:30 シェイプA |
| | 13:30~14:00 シェイプB |
| 14:00 | 14:10~15:00 ヨガ |

【パターン①】

12:30 ご来館

12:30~13:00 健康美ストレッチ

13:00~13:30 シェイプA(加圧)

13:30~14:00 シェイプB(加圧無し)

【パターン②】

12:30 ご来館

12:30~13:00 健康美ストレッチ

13:00~13:30 シェイプA(加圧無し)

13:30~14:00 シェイプB(加圧)

90分無理して受講しなくてもOK！

ビーフィット の特徴

全国初！ 健康クラブ

- からだの内側から健康で美しくなることを追求したクラブ
- たった週1回で効果を実感できる美圧ヨガがおススメ！

初心者専用 だから安心！！

- 中、上級者メニューはありません
- きつい筋トレマシンはありません

ビーフィットオリジナル プログラム

- 成長ホルモン(若返りホルモン)を分泌させるオリジナルプログラム！
- 定期的にも新メニュー導入

美と健康を追求！ 女性専用施設

- 成長ホルモンを分泌させ、細胞を活性化効果で体内から美しくなる
- 会員様は、全員女性だから安心

徹底サポート

- 運動、休養ケア、栄養の3本柱を個別カウンセリングで徹底サポート
- プロトレーナーが安全で効果的なフォームを徹底指導

【健康美会員】

レッスン途中参加OK！
予約不要！

- 運動する時間が無い方にぴったり！
- 好きな時間に通えます！

個別フォローシステム

チケット会員様は有料
1回2,160円 ※任意

入会時

各種測定 &
カウンセリング



1ヶ月毎

血流観察 &
カウンセリング



3ヶ月毎

各種測定 &
カウンセリング

最低限、3ヶ月に1度、カウンセリングを実施してください。

- 各種測定・・・**血流観察**、体重、体脂肪、筋肉量を測定
- カウンセリング・・・運動、休養、栄養に関するアドバイス

管理栄養士監修 ビーフィット 栄養プログラム

栄養サポートは
お任せ下さい。



ビーフィット管理栄養士
湯浅 里美
(ゆあさ さとみ)

通常会員様 無料
チケット会員様 2,160円

ビーフィットの栄養指導は、
『ホルモン免疫栄養学』に基づいています。

- ホルモン免疫栄養学のベースは、**体質改善**。
- 分子栄養学を元に考えられた栄養学。
「食べ物にはいろいろな栄養が含まれており、その**栄養素をバランスよく摂る**ことで、病気を予防する、または病気を改善する。」

3つの改善重要ポイント

低血糖
(糖質過多)

鉄欠乏
(鉄分不足)

タンパク質
不足

「血流改善」と「成長ホルモン分泌」

～「健康美」への最短の近道～

血液の主な役割とは？

血液は、約37兆個ある全身の細胞に酸素や栄養分を配給しています。また、代謝（細胞が生まれ変わる）によって生じた老廃物や余分な水分を回収して体外に排出するのも血液の役割です。

血流悪化と病気

血行が悪くなると、当然、この循環も滞ってしまい、様々な病気を引き起こしてしまうのです。

最初は、肩こりや関節痛といった軽い症状ですが、血行が悪い状態が慢性的に続くと、血管の状態にも徐々に異変が生じ、**動脈硬化による高血圧**、**二次的に引き起こされる脳梗塞や心筋梗塞**といった恐ろしい病気になってしまう可能性があります。取り返しのつかない病気を発症する前に、血行を改善する努力をしましょう。

血流改善と美容

血流の循環が良くなると、細胞の生まれかわり効果によって、肌へ良い影響がでてきます。肌が紫外線などでうけたダメージや傷、ニキビなどができている場合、肌の細胞が生まれかわることによって元のなめらかな肌へと戻していくことができます。

成長ホルモンの効果

女性ホルモンの1つ、エストロゲンは妊娠や出産、女性らしいカラダをつくるといった働きのほかに、骨密度を維持する、コレステロールを下げるなど、たくさんの働きを持っています。

そのため、エストロゲンの分泌が少なくなると、肥満、骨粗しょう症、高血圧、がんなどの病気にかかりやすくなります。また、皮膚のたるみ、シワ、シミなど美容面で老化が進みます。

このエストロゲンの代わりに働きをしてくれるものが「成長ホルモン」なのです。ビーフィットのプログラムは、成長ホルモンを大量に分泌させることができます。

ビーフィット創始者挨拶

世界的にも長寿国、日本。しかし、長生きしている方々が全員、健康で美しく、生き生きした毎日を過ごしているわけではありません。私は、大学在学中、介護の道に進もうと、1年間老人ホームでアルバイトをしました。そこで見たものは、1日寝たきりで、食事やトイレを自力で出来ない方々の生気を失った姿でした。「いくら長生きしても、健康でなければ意味が無い。」そう強く感じる瞬間でした。そこで、予防医学に興味を湧きました。予防医学＝運動に目をつけたのです。そこでフィットネスクラブでアルバイトをするようになりました。老若男女様々な方が元気に生き生き運動を楽しむ姿がそこにありました。それを見て私は、「健康で生き生きとした生活には運動が欠かせない」と確信しました。

大学を卒業後は、迷わずフィットネスクラブに入社し、指導技術、クラブ経営等を学んでいきました。クラブ経営を学んでいくうちに、日本のフィットネス参加人口を知りました。なんと3%～4%の人々しかフィットネス施設に通っていませんでした。欧米では、10%を超えています。日本は、運動している人が圧倒的に少ないのです。最近では、ヨガやランニングブームが起こる等、少しずつ日本でもフィットネスへの関心が高まってきました。しかし、まだまだ運動をしていない人々が圧倒的に多いのが現状です。運動をしていない人達に理由を聞くと、「運動する時間が無い」、「運動するのがめんどろ」、「体力に自信がない」、「1人じゃ続かない」、「何していいか分からない」、「効果が出るまで時間がかかる」という意見がほとんどでした。

だから皆、手軽に出来る健康器具を買い、TVCMに惹かれて様々なサプリメントを買い、結局は継続出来ず、効果も出ず、ゴミになっていく。そんな経験ありませんか？「○○を食べるだけで体重が減る」、「□□をするだけで痩せる」といった、誰でも簡単に出来るお手軽ダイエット法が流行るのも、運動をしない人々が多いことを表しています。しかし、そんなお手軽な方法では、効果は出ませんし、逆に体を壊す原因にもなります。

私は、様々なエクササイズを体験し、研究し、運動していない方々の意見を解決できる運動メニューをつくることを目指しました。そこで開発したのが「健康美プログラム」と「加圧式プログラム」です。これらのプログラムのポイントは、成長ホルモンの分泌です。筋力アップはもちろん、美容効果もある画期的なエクササイズです。

ビーフィットでは、大型のフィットネスクラブと違い、専門のスタッフが個人個人の運動、休養、栄養を徹底的にサポートします。女性が健康で美しくあり続けるためには、「運動、休養、栄養のバランスを取る」と、それしかないのです。ビーフィットは、「いつまでも元気に、美しくスリムに。」女性の夢を叶えよう。をコンセプトとし、短期的ではなく、長期的に運動を継続していただけるシステムを提供する、まったく新しいフィットネススタジオです。

何もしなければ、筋肉は衰えていき、老化は進みます。健康美人になるためには、運動が必要不可欠です。さあ、ビーフィットで健康美を手に入れ、「夢」を叶えましょう！

ビーフィット創始者

蟹江 真二

プライバシーポリシー

ビーフィット（以下、当社）では、大切なお客様の個人情報をお預かりしています。

当社では、これらの個人情報において個人のプライバシーに関わる重要な情報であると認知し、ご提供いただきました個人情報は、個人情報の保護に関する法律および関係諸法令に基づき、適切に取り扱い、その保護に努めます。

■個人情報の利用目的

当社は、以下の目的のため、個人情報を収集し利用させていただきます。

1. フィットネス事業の各種サービス、付帯サービス等の提供のため。
2. 新商品・サービス等の提供のため。
3. 採用応募の申込みや問い合わせの受付のため。
4. 個人を特定する事が出来ない状態での情報・統計資料を開示する場合や、今後の事業活動の参考データとし、サービスの向上のため。

■個人情報の提供利用

当社は、以下の場合に、必要最小限の個人情報を提供し、提供先が利用します。

利用目的達成のために、当社グループであるFC全店において、お客様の個人情報を共有し、共同利用します。各種サービス提供を目的にお客様の来店エリアや、商品動向等の資料、ダイレクトメールの作成等を提携企業に委託する場合があります。

■個人情報の第三者への提供

当社では、お客様の個人情報を利用目的の達成の為第三者へ委託する場合や法令等に基づく場合を除き、ご本人の同意を得ることなく、第三者への提供は致しません。

ただし、以下の場合に、当社は個人情報を第三者に提供することがあります。

1. 情報提供について本人の同意がある場合
2. 警察などの公的機関から、刑事訴訟法などの捜査権限を定める法令に基づき正式な照会を受けた場合
3. 人の生命、身体および財産などに対する差し迫った危険があり、緊急の必要性がある場合であって、本人の同意を得ることが困難な場合

■個人情報の保護管理

お客様よりお預かりした個人情報は、紛失、漏洩、破壊、改ざん等を防止するために細心の注意をはらいお取り扱いいたします。

■個人情報の開示・訂正・削除

個人情報は原則としてご本人に限り、開示・訂正・削除を求めることができます。個人情報の開示のご依頼ならびに開示の結果誤った情報であることが判明し訂正・削除の依頼があった場合には、ご本人であることが確認できた場合に限り合理的な範囲で、すみやかに対応いたします。開示・訂正・削除の要請に対応する際には、個人を識別できる情報（氏名・住所・電話番号・メールアドレス等）によりご本人であることを確認しますが、本人以外の第三者が個人を識別できる情報を入手した場合に、実施した対応についての責任は負いかねます。

■プライバシーポリシーの改訂について

今後、当社はプライバシーポリシーの全部または一部を改訂することがあります。重要な変更がある場合には、分かりやすい方法でお知らせします。