



# ガイドブック

GUIDE BOOK



美fit

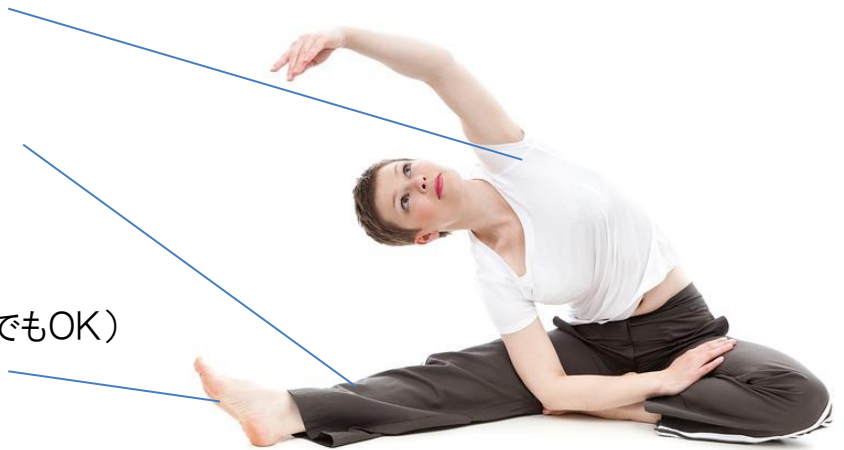
# 服装アドバイス

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**までにお願ひします。
  - 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分前までにお願ひします。(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14:00~16:00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。

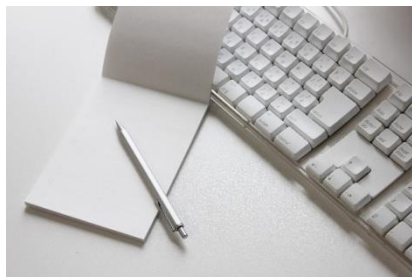
飲酒・酒気帯状態/寝不足状態/食後30分以内/献血や採血した日  
普段よりも血圧が高い状態/病気や怪我などで通院中(医師の許可が必要です)  
37.5度以上の熱がある時  
その他、気分がすぐれない状態  
※妊娠されている方はご利用できません。  
※トレーニング中のケガ、事故には充分気をつけましょう。

# エリア別ルール & マナー

※写真はイメージです。

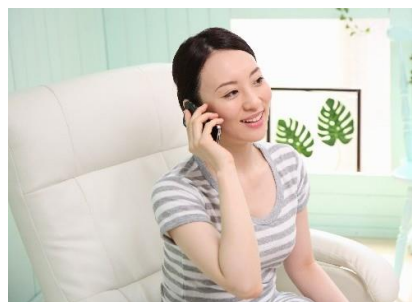
## フロント

- 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)

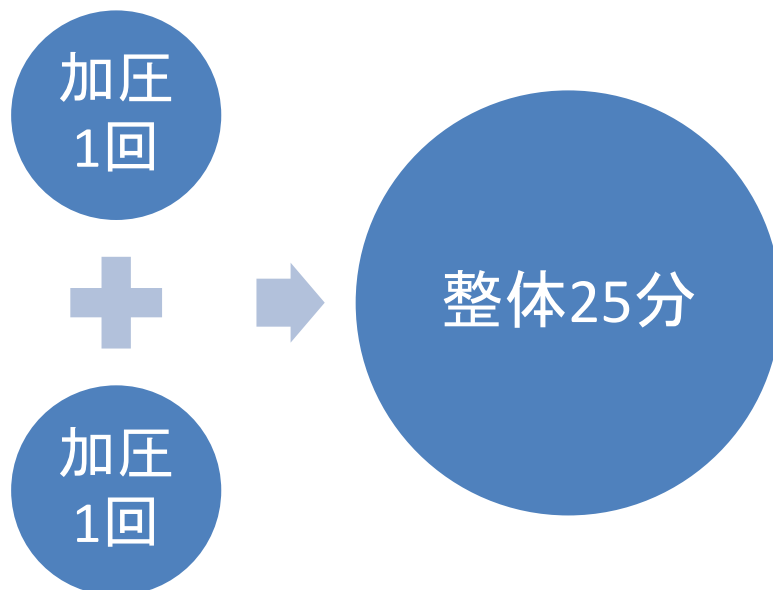
※申込期日を1日でも過ぎた場合は、翌月扱いとなります。申込期日が休館日の場合、前営業日が締切日となります。  
※記入用紙はフロントにてご用意しております。なお、お持ち帰りはできませんので、その場でご記入いただきます。  
※各種諸届けの受付はお電話ではお断りしております。  
※チケット会員様は、最終レッスン後3か月以内にチケットを購入いただかないと自動的に退会となります。

## 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！  
※加圧会員様のみ



## 【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



# 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

## 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」

～「キレイ」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。