



ガイドブック

GUIDE BOOK



BEFIT DIET SALON

整体 × パーソナルトレーニング

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・スパッツ

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。

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。(平日11:00～15:30・土曜11:00～12:30)
- 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。
- 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orDM)
- 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。

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。



更衣室・ラウンジ

- 貴重品は貴重品ロッカーで管理してください。
- 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、館外にて お願いいたします。



トレーニング時

- 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。
- 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。



入場の際は
消毒をお願いします



手を洗いましょう



咳エチケットを
お願いします



発熱のある方の
入場はご遠慮願います



定期的に消毒を
しときます



換気をしときます

諸手続

●月会費のお支払い

クレジット請求

毎月27日

(翌月分月会費)

例えば3月分の月会費は
2月27日に請求がかかります。

※引落日は各クレジット会社によって
異なります。

●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)

※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。

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。

管理栄養士監修 ビーフィット 栄養プログラム



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

良質な油
不足