

ガイドブック

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。

確認事項

<p>当クラブは、毎週日曜日と祝日が休館日です。 ※夏季、年末年始、その他クラブの指定する特別休館日がございます。 営業日数はカレンダーに準じます。特別休館日、短縮営業等、お見逃し無きようお気をつけください。 ※3ヶ月ごと更新されます。フロントで配布致します。</p>
<p>退会の手続きは、当月10日が締め切りです。（申込期日が休館日の場合、前営業日となります。） ※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ご購入いただかないと、自動的に退会となり、再入会する際、入会諸費用が必要になります。</p>
<p>休会の手続きは、前月10日が締め切りです。（申込期日が休館日の場合、前営業日となります。） ※休会費1,100円（税込）/月 ※チケット会員様は、休会手続きは必要ありません。</p>
<p>コース変更の手続きは、前月10日が締め切りです。（申込期日が休館日の場合、前営業日となります。） ※コース変更無料</p>
<p>各種手続きは、当クラブフロントにて受付致します。電話では受け付けできません。※手続き者は、本人様に限ります。</p>
<p>一旦入金した会費（チケット代含む）は、返金できません。</p>
<p>施設内又は駐車場内で発生した金品の紛失・盗難・傷害その他事故については、自己責任となります。</p>
<p>申込書に記入された内容に変更があった場合は、速やかにフロントにて申告お願い致します。</p>
<p>万が一妊娠された場合、また、皮膚疾病、各種伝染病に感染した場合は、速やかにフロントにお申し出ください。</p>
<p>館内での販売・勧誘行為などの営業行為はご遠慮下さい。</p>
<p>下記のいずれかに該当するときは会員の資格を一時停止又は除名させていただく場合がございます。</p> <ol style="list-style-type: none">1.本クラブの規約及びその他の規則、利用規定に反したとき。2.本クラブの中傷・誹謗（ひぼう）し又は毀損（きそん）したとき。3.諸費用の支払いを2ヶ月以上滞納し催告（さいこく）に応じないとき。但しその間の諸費用は支払うものとする。4.公序良俗（こうじょうりょうぞく）に反する行為があったとき。5.本クラブが会員としてふさわしくないと認定したとき。
<p>キャンペーンを適用させていただくためには、3ヶ月間の継続が必要です。</p>
<p>3ヶ月以内で退会をする場合、キャンペーン割引金額と通常料金との差額を全額お支払いいただきます。</p>
<p>【クレジット払い】カード明細には『スクエア』と表示されます 毎月27日に翌月の会費を請求させていただきます ※初回お支払い時にメールにてクレジット請求書をお送りします カード情報を保存してください ※現金窓口支払い可（月末までに次月分の会費をお支払いください）</p> <p>【口座引き落とし】 毎月27日に翌月の会費を請求させていただきます（指定日が休日の場合、翌営業日） ※記帳名 株式会社エムアイコーポレーション</p>
<p>1ヶ月間1度も利用がない場合でも月会費の請求がかかります。</p>
<p>2か月以上月会費を滞納されると、督促状（とくそくじょう）が届きますのでお気をつけ下さい。</p>
<p style="text-align: center;">ご予約について</p>
<ul style="list-style-type: none">●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、基本、前日までお願いします。（予約システムは前日19時まで受付可）●パーソナル・整体のご予約は、窓口orお電話orLINEでお願いします。（予約システム不可）●当日予約は、お電話orLINEのみ受付いたします。（レッスン開始30分前） ※10:10～ヨガは当日予約受付不可●まとめ予約は4回分まで、期間は1ヶ月先までご予約可能です。 <p>※加圧追加チケットは、フロントでチケットを購入後、窓口でご予約ください。</p>
<p>キャンセルは、開始15分前までをお願いします。（レッスンは予約システムorお電話orLINE） （整体・パーソナルはお電話orLINE） 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 （14:00～16:00お電話がなりません）</p>

《 その他 ご案内 》

<p>携帯電話の使用は、館外、エントランスでお願い致します。また、館内では携帯電話をマナーモードに切り替え、周りのお客様へご迷惑をかけないようご協力ください。</p>
<p>レッスン開始10分後の入場はお断り致します。</p>
<p>加圧追加チケットを紛失した場合、再発行はできません。</p>
<p>忘れ物は、1ヶ月間のみフロントで保管させていただいております。</p>

「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こと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。