



**BEFIT DIET SALON**  
整体 × パーソナルトレーニング

# ガイドブック

GUIDE BOOK

# 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。
- レッスンのご予約は、前日の19時まで  
にお願いします。
- 当日予約は、受付できません。
- 1ヶ月先までご予約可能です。

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  
※37.5度以上の熱がある時

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。

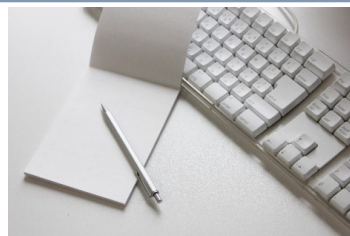
トレーニング中のケガ、事故には充分気をつけましょう。

# 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ヵ月経過後は、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

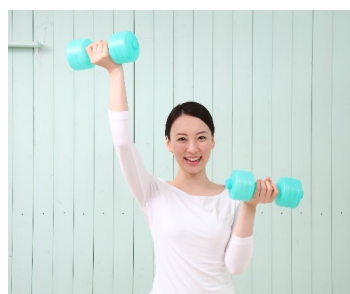
- 貴重品は貴重品ロッカーで管理してください。
- 紛失、盗難には、責任を負いかねます。
- 全館禁煙です。
- アルコール飲料の持ち込みはできません。
- 携帯電話の通話は、館外にて お願いいたします。



## 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  
しております



換気をしております

# 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。