

UGOQ®

FITNESS & GYM

SANUMA

UGOQ佐沼店フロアご利用ガイド

01) 営業時間と施設利用可能時間について

【営業時間】

平日 9:00-21:00 [スタッフ常駐]
日祝 9:00-20:00 [スタッフ常駐]

※終わりは、施設を退出するまでの時間となります。

定休日 月曜日

【施設利用可能時間】

ロッカールーム | 有酸素スペース | ストレッチスペース | トレーニングスペース

平日 9:00-20:50
日祝 9:00-19:50

シャワーブース

平日 9:00-20:30
日祝 9:00-19:30

プール施設

火曜日 10:00-15:00
水曜日 10:00-15:00
木曜日 10:00-15:00
金曜日 10:00-15:00
土曜日 10:30-12:45
日曜日 11:30-13:45

採暖室 (低温サウナ)

火曜日 10:00-18:30
水曜日 10:00-18:30
木曜日 10:00-18:30
金曜日 10:00-18:30
土曜日 9:00-16:00
日曜日 9:00-14:00

※終わりは、各ルームを退出するまでの時間となります。

02) ご利用可能な方と各サービスについて

【ご利用可能な方】

	2階会員休憩 ラウンジ	有酸素マシン スペース	ストレッチ スペース	男女ロッカー シャワー	UGOQ ジム スペース	プール/サウナ (採暖室)	プール観覧者 スペース
UGOQ会員	●	●	●	●	●	○	—
法人会員	●	●	●	●	●	○	—
UGOQ ビジター	●	●	●	●	●	—	—
Sports Academy 会員	○	○	○	○	○	○	—
プール観覧者	—	—	—	—	—	—	▲

- UGOQ FITNESS&GYM 営業時間内
- スポーツアカデミー佐沼 規定時間内（下記の通り）
- ご利用不可
- ▲ 観覧利用時のみ

※スポーツアカデミー佐沼会員様の利用可能時間は、下記の通りです。

火曜日 10:00-15:00
 水曜日 10:00-15:00
 木曜日 10:00-15:00
 金曜日 10:00-15:00
 土曜日 10:30-12:45
 日曜日 11:30-13:45

※終わりは、各ルームを退出するまでの時間となります。

03) 2階フロアのご利用ルールについて

【ご利用可能な方】

- ① UGOQ会員様
- ② 法人会員様
- ③ UGOQビジター様
- ④ スポーツアカデミー佐沼会員様

【入館時】

①②④の会員様は、プール利用時は1階受付に会員カードを渡してください。また、ジム利用時は、2階の専用棚に会員カードを名前が見えるように置いてください。

③のビジター様は、2階のレセプションでビジター利用書にご記入いただき、費用をお支払い後ご利用ください。

※お得なビジター回数券については、スタッフまでお尋ねください。

【ご利用時】

湿度が高い施設のため各部屋のドアは開けっぱなしにせず必ず閉めてください。

【退館時】

会員カードを2階の専用棚から忘れずにお持ち帰りください。

ビジター様はそのままお帰りください。

※安全安心のため防犯カメラを設置し、セキュリティを強化しております。

04) ストレッチスペースのご利用について

【ご利用可能な方】

- ① UGOQ会員様
- ② 法人会員様
- ③ UGOQビジター様
- ④ スポーツアカデミー佐沼会員様（時間制限あり）

【ご利用用途】

ストレッチ・体幹トレーニング・メディテーション・ヨガなどのエクササイズにご利用ください。

【禁止行為】

- ✕ 会員様及びビジター様以外の利用
- ✕ 観覧者様とのお子様の利用
- ✕ 飲食
- ✕ 靴を履いたままの利用
- ✕ トレーニング後など、汗をかいた状態での利用
- ✕ 仮眠
- ✕ ゲーム等
- ✕ 1時間以上の滞在

※安全安心のため防犯カメラを設置し、セキュリティを強化しております。

05) ロッカールームのご利用について

【ご利用可能な方】

- ① UGOQ会員様
- ② 法人会員様
- ③ UGOQビジター様
- ④ スポーツアカデミー佐沼会員様

【鍵の取り扱い】

フリーロッカーの鍵は、紛失しないようご注意ください。

※鍵を紛失した場合は、再発行費3,300円を頂戴いたします。

【貸しロッカー】

¥900 (¥990) /月

男性用60個 [数量限定]

女性用60個 [数量限定]

※ご契約の方法は、スタッフまでお尋ねください。

【ドライヤー】

設置してあるドライヤーは、ご自由にご使用ください。

※使用後は、元の位置にお戻しください。

※私物の紛失等については、当施設は一切責任を負いません。

06) シャワーブースのご利用について

【ご利用可能な方】

- ① UGOQ会員様
- ② 法人会員様
- ③ UGOQビジター様
- ④ スポーツアカデミー佐沼会員様

【ご利用前】

シャンプー等のアメニティ類は、ご自身でご用意してください。
タオルは、ご自身でご用意ください。

【ご利用後】

全身をよく拭き取ってから個室を出てください。
シャワーヘッドは、元の位置にお戻してください。
個室の泡などは、流してから退出してください。
個室のドアは、開けた状態で退出してください。
濡れたタオル類を床等に放置しないでください。

※私物の紛失等については、当施設は一切責任を負いません。

※髪染めなど当施設に付随する目的以外のご利用はご遠慮ください。

07) トレーニングマナーについて

【ご利用可能な方】

- ① UGOQ会員様
- ② 法人会員様
- ③ UGOQビジター様
- ④ スポーツアカデミー佐沼会員様（時間制限あり）

【トレーニング前】

④の会員様は、規定の退室時間をご確認ください。
皆様、体調が悪い場合は、ご利用をお控えください。
ジーンズなど金具の付いた服装での利用はお控えください。

【トレーニング中】

- ✓ 叫ぶ等、大きな声を出さないようにご利用ください。
- ✓ 汗はタオルで拭き取り、常に清潔にご利用ください。
- ✓ 携帯電話等を使用しながらのインターバルはお控えください。
- ✓ 合同トレーニングでの空間の占領はお控えください。
- ✓ 5分以上の立ち話はお控えください。
- ✓ マシン及びダンベルは大切にお使いください。
- ✓ トレーニングの邪魔をしたり、ナンパ行為はご遠慮ください。

【トレーニング後】

- ✓ マシンについた汗は、専用のクロスで拭き取ってください。
- ✓ 消毒は施設にあるタイプ以外のご使用しないでください。
- ✓ プレートやベンチ使用後は、元の位置に戻してください。
- ✓ スタックマシン使用後は、調節ピンを一番上にしてください。
- ✓ 空調と照明の調節は、スタッフにお声がけください。

※お互い気持ちよくご利用いただけますようご理解とご協力をお願いします。

※営利目的でのパーソナルトレーニングはご遠慮ください。

08) プール及びサウナのご利用について

【ご利用可能な方】

- ① UGOQ会員様（時間制限あり）
- ② 法人会員様
- ③ スポーツアカデミー佐沼会員様

【利用時間】

先述のとおり

【プール】

- ✓ 眼鏡、装飾品を身につけない
- ✓ 化粧、整髪料等は落とす
- ✓ 利用の直前に頭からシャワーを浴びて利用する
- ✓ 水着と帽子の着用
- ✓ 各レーンの案内に沿って利用する
- ✓ 右側通行とし1列にて通行する
- ✓ パドル、フィンなどの使用の禁止
- ✓ 他利用者の妨げにならないように利用する
- ✓ ハイパーナイフ痩身エステの施術後の方は、2階のシャワーでオイルを流してからご使用ください。

【サウナ（採暖室）】

- ✓ 水着の着用
- ✓ タオル等の乾燥および水を絞る行為の禁止
- ✓ 温度は絶対に変更しないでください

9) UGOQのスペシャルオプションサービスについて

【ご利用可能な方】

- ① UGOQ会員様
- ② 法人会員様
- ③ UGOQビジター様

【ご利用方法】

①②の会員様は、パーソナルトレーニング、ヨガ、ハイパーナイフ、フェイシャル、タンニング、コラーゲンマシンなど全てがご選択可能です。

③のビジター様は、ビジター費にプラスしてパーソナルトレーニングがご利用可能です。その他のオプションは非会員様価格となります。

※ご利用の手続きについては、スタッフまでお尋ねください。

10) プール観覧される保護者様へ

【ご利用可能な方】

スポーツアカデミー佐沼様のキッズプール会員の保護者様

【入館時】

1 階受付で観覧者証を借用し、ご観覧ください。

【退館時】

1 階受付に観覧者証を返却し、お帰りください。

【注意事項】

- ✓ 有酸素マシンスペースには、入らないようにご注意ください。
- ✓ 会員様、マシン、観葉植物、家具との接触にご注意ください。
- ✓ 観覧中の事故等について、当施設は原則の責任を負いません。
- ✓ お子様と同行でご利用はできません。抱っこ紐の場合を除く。
- ✓ お子様による機器及び物品の破損は、保護者様に損害を賠償請求いたします。
- ✓ 観覧スペース以外の会員スペースには進入しないでください。
- ✓ 会員スペースを見学したい場合は、見学予約をしてください。
- ✓ アパレルを購入したい場合は、スタッフまでお尋ねください。

※安全安心のため防犯カメラを設置し、セキュリティを強化しております。

※状況に応じてお声掛けさせていただく場合がございます。

UGOQ[®]

FITNESS & GYM

SANUMA

運営会社 UGOQ株式会社