

## 体験レッスン申込に関する確認事項

本施設（以下「当店」といいます）の体験申込および施設利用にあたり、以下の内容を十分にご確認ください。

### 【1、確認事項・誓約事項】

- 本申込書に虚偽の記載はいたしません。
- 本施設の目的と主旨に賛同し、施設利用規則、その他の規則を遵守いたします。
- 本施設のコンディショニングルーム及びスタジオ内には、防犯カメラが設置されており、警備会社において一定期間、映像が保管されることを了承します。
- フィットネスの効果測定と評価の一環として、動画及び写真を撮影されることに同意致します。
- フィットネスの効果効率良く得るために、インストラクターが身体に触れて、動作の補助及びフォーム矯正をすることを了承致します。
- タトゥーは第三者から見えないよう配慮し、スタジオ内での露出は致しません。
- 暴力団関係、及び名称を問わず反社会的勢力と一切関わりはありません。また、今後も関わりを持ちません。
- 刃物等危険物は持っていません。また、今後も持ち込みません。
- 体験申込の結果、体験並びに入会の出来ない場合があることを了解いたします。また、その結果について、一切異議申し立てを致しません。

### 【2、プログラムの実施について】

当店プログラム実施後に次のような症状が見られることがあります。これらの症状が見られることにつきましてご了解ください。

- **筋肉痛**：トレーニングを行うことによって、強度の筋肉痛になることが稀にあります。
- **一過性脳貧血**：加圧トレーニング中、あるいは加圧トレーニング後に貧血が起こることがあります。トレーニングを直ちに中止し、横になり 5 分程度安静にさせていただくことをおすすめいたします。
- **低血糖症**：冷感や動悸、手のふるえなどの症状が現れることがあります。チョコレート等の糖분을摂取することをおすすめいたします。
- **点状の内出血**：加圧トレーニングでは、まれに腕等に赤い斑点のようなものが見られますが、数日から一週間程度で消えてきます。加圧トレーニングを継続して行なうことで、血管が鍛えられ現れにくくなります。

- **内出血**：加圧トレーニングでは、まれに血管の細い方や、血管強度の弱い方は、痣様の内出血を伴い患部が青紫色になることがあります。特に下肢静脈瘤をお持ちの方は、瘤の部位が表面に現れる場合や、まれに内出血を伴うことがあります。  
※ご心配の場合には、当店提携の血管内科専門医院をご紹介します。

### 【3、プロテインドリンク、ジュースについて】

- 体調の悪い方や持病がある方、胃腸の弱い方はかかりつけの医師にご相談のうえお飲みください。
- また、季節によって種類が変わる場合や、食材の価格変動により価格が変わる場合があることにつきましてご了解ください。
- アレルギーがある場合は必ず事前に店側へ申告すると共に、飲料に含まれている材料を確認し、自己の判断と責任において飲食を行います。
- 身体にあわない場合は、自ら飲食を中止いたします。

### 【4、お願い】

- 発熱や咳、倦怠感がある場合は、ご来店をお控えいただきますようお願いいたします。
- ご家族や同居者の方が新型コロナウイルス、インフルエンザ等、指定感染症に感染した場合は、ご自身やその他の方への感染の可能性があることから、発症後 5 日間程度はご自身の体調にご注意いただき、ご利用をお控えくださいますようお願い申し上げます。
- 当施設では 65 歳以上で運動に慣れていない方は、必ずかかりつけの医師にご相談頂くか、または医療機関での診察をお願いいたします。なお、主治医のおられる方は、皆様のかかりつけの医師と相談のうえプログラムに入ることが望ましいため、差し支えなければ主治医の先生をご紹介しますれば幸いです。
- 運動を始める前に・・・今現在、以下のような症状のある方は必ず医療機関にてご相談されますよう御願いたします。
  - カゼや発熱など一時的な病気のために気分がすぐれないとき
  - 現在妊娠中、または妊娠の可能性のある方、生理中の方