

# 24+

# RONDO

## FITNESS CLUB

~ Spa & Sauna ~

### Rondofitnessclub東大和

#### ■ 営業時間

|               | 営業時間          | フロント / ショップ | ジム          | プール         | ロッカー/スパ     |
|---------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| 平日<br>(金曜日除く) | 9:30 ~ 23:00  | 9:30~20:00  | 9:30~23:00  | 9:30~22:30  | 9:30~23:00  |
| 土             | 10:00 ~ 21:00 | 10:00~21:00 | 10:00~21:00 | 10:00~20:30 | 10:00~21:00 |
| 日・祝           | 10:00 ~ 19:00 | 10:00~19:00 | 10:00~19:00 | 10:00~18:30 | 10:00~19:00 |

休館日 毎週金曜日(24時間登録者のみ終日セルフ利用可 ※第4金曜日除く)、夏季休館日、年末年始、その他

Rondofitnessclub東大和24+

GYM / STUDIO / POOL / SPA



〒207-0022

東京都東大和市桜が丘2-143

TEL 042-563-1760

# 会員種別について

入会金 11,000円

| 会員種別名           | 月会費(税込) | ジム※1 | プール | スタジオ(利用枠) | 体組成計測定(月1回無料) | 東村山店利用※2 | 備考   |
|-----------------|---------|------|-----|-----------|---------------|----------|--|
| フルタイム24+        | 13,200円 | 24H  | ○   | 4         | ○             | 金曜日のみ    |  |
| フルタイム24+/U30 ※3 | 10,450円 | 24H  | ○   | 4         | ○             | 金曜日のみ    | 30歳以下の方対象                                      |
| 中高生             | 7,700円  | ○※4  | ○   | 4         | ○             | 金曜日のみ    | 中学生 平日21:00まで<br>高校生 平日22:30まで<br>ハイティーン対応会員※6 |
| ペア ※5           | 12,100円 | 24H  | ○   | 4         | ○             | 金曜日のみ    | 最大3名様まで  |
| プレミアム           | 16,280円 | 24H  | ○   | 6         | ○             | いつでも     |  |

| 会員種別名             | 月会費(税込) | ジム  | プール            | スタジオ(利用枠) | 体組成計測定(月1回無料) | 東村山店利用※2               | 備考                       |
|-------------------|---------|-----|----------------|-----------|---------------|------------------------|--------------------------|
| ジムスパ24+/U30 ※3 ※7 | 9,350円  | 24H | ○<br>(×アクアピクス) | -         | ○             | 金曜日のみ<br>(ジム・プール・スパのみ) | 利用エリア制限あり<br>30歳以下の方対象   |
| プール&SPA ※7        | 9,350円  | -   | ○<br>(×アクアピクス) | -         | ○             | 金曜日のみ<br>(プール・スパのみ)    | 利用エリア制限あり<br>営業時間内 3時間/日 |

| 会員種別名 | 月会費(税込) | 利用時間  | ジム | プール | スタジオ(利用枠) | 体組成計測定(月1回無料) | 東村山店利用※2          | 備考          |
|-------|---------|---|----|-----|-----------|---------------|-------------------|-------------|
| ビジネス  | 12,100円 | 月~木 16:00~23:00<br>土 10:00~21:00<br>日・祝 10:00~19:00 | ○  | ○   | 4         | ○             | 金曜日のみ<br>(16:00~) | 24時間ジム登録 不可 |
| デイ    | 10,230円 | 月~木 9:30~18:00                                      | ○  | ○   | 4         | ○             | 金曜日のみ<br>(~18:00) | 24時間ジム登録 不可 |

※1 24時間ジムエリア利用可能。利用をご希望される場合、別途フロントにてお申し込みが必要です。(登録料 1,100円)

毎月4金曜日は完全休館日となるためご利用いただけません。

※2 金曜日のみ東村山店もご利用いただけます。(スタジオを除く利用可能エリア・利用時間は会員種別に準ずる)

※3 誕生日翌月より自動的に移行させていただきます。 U30⇒31歳の誕生日翌月よりフルタイム24+に移行

※4 中学生はフリーウェイト(バーベル、ダンベル等)の利用は不可となります。

※5 どちらか1名が退会した場合、退会月の翌々月の15日(休館日の場合は前営業日)までに新たにペア会員を

お探しいただければ会員権を継続することができます。(すでにクラブ会員の方は対象外となります。)

有効期限を過ぎたお客様は自動的にフルタイム会員へ移行させていただきます。

※6 親権者が当クラブの会員の場合、中学校および高校へ在学していれば無料でご利用いただけます。(中学生会員と同じ)

※7 他エリアの利用や時間超過の場合、超過金2,000円が発生いたします。

## ■ハイティーンパス

- ・親権者が東大和店会員の場合、中学校及び高校へ在籍していればハイティーンパスが適用されます。ハイティーンパス登録者は、月会費無料でご利用いただくことができます。
- ・中学校及び高校在学中に親権者が退会された場合、ハイティーンパスは解除されます。その場合、退会月の翌々月に『中高生会員』へ移行されます。
- ・ハイティーンパスは、高校を卒業されると解除されます。卒業見込み年月翌月より『フルタイム24+/U30会員』へ移行されます。
- ・有料のオプション契約をされた場合、口座手続きが必要です。また、オプション契約時に2か月分をお支払いいただきます。3か月目より自動引落とさせていただきます。

# ジムエリア24時間ご利用案内

## ■セルフ利用時間（スタッフ不在）

|         |                                       |
|---------|---------------------------------------|
| 月・火・水・木 | 23:00～9:30（月曜日は0:00～9:30含む）           |
| 金       | 0:00～24:00                            |
| 土       | 0:00～10:00 / 21:00～24:00              |
| 日・祝     | 0:00～10:00 / 19:00～24:00              |
| 休館日     | 第4金曜日（木曜日 23:00～ / 土曜日10:00まで）と夏季年末年始 |

※開館60分前と閉館60分前はクリンネス時間とさせていただきます。

## ■24時間対応種別

ジムエリア24時間利用は別途お申し込みが必要となります。

| 会員種別名        | セルフ利用範囲   |
|--------------|---|
| フルタイム24+     |   |
| フルタイム24+/U30 | • トレーニングジムのみ<br>※ロッカー・スパはご利用いただけません。  |
| ジムスパ24+/U30  | • セルフ利用範囲以外のエリアにはお入りにならないでください。<br>• GSパーク（隣接マンション下駐車場）をご利用のお客様はセルフ利用をまたいでの出庫はできませんのでご注意ください。 |
| プレミアム        |   |

## ■利用時のお願い

- 入退場はラウンジの扉からとなります。  
入場：ドア横にありますカードリーダーに会員カードをかざして下さい。  
退場：通路横にありますカードリーダーに会員カードをかざして下さい。  
※鍵が解除されない場合は「開錠ボタン」を押して扉を開けてください。  
※ドアが閉まりにくい事がございます。お手数ですが完全に閉まったかご確認ください。
- 一度の開閉にお入れになれる方はお一人です。次の方は一度扉が閉まってから入退場してください。
- 緊急ボタンはジム出入口・フリーウエイトエリア横にあります。  
緊急事態にボタンを押していただきますとスピーカーで会話が可能となります。
- セルフ利用時間の緊急対応はセキュリティ会社となります。店舗スタッフではございませんのでご注意ください。
- ジムエリアは内履きでのご利用となります。お手数ですがラウンジもしくはジムエリアにてお履き替えください。
- 貴重品ロッカーは自動販売機横にあります。貴重品は自己管理をお願いいたします。

# ご利用上の手続き

## ■ 会費のお支払い

引落日 毎月（前月）**27日** お客様の指定口座からの自動引落としとなります。

例) 7月分会費は、6月27日に引落日（通帳に「DFロンドスポーツ」と印字されます。）  
※引落日が、金融機関の休業日にあたる場合は、翌営業日の引落日となります。

## ■ 各種お届け

受付時間 平日 9:30~20:00 / 土日祝 スタッフ常駐時間

※お電話でのお手続きは出来ませんので予めご了承ください。

|          |  |
|----------|--|
| 会員種別変更   | 会員種別を変更する場合には、毎月 <b>最終営業日まで</b> にフロントにてお手続きをおとりください。翌月からの適用とさせていただきます。<br>※2親等の同居の家族であれば、ペアへの種別変更が可能です。<br><b>種別変更料 1,100円（税込）</b>   |
| 休会       | 休会をご希望される方は、毎月 <b>最終営業日まで</b> にフロントにてお手続きをおとりください。翌月からの適用とさせていただきます。<br><b>休会費 月 1,650円（税込）</b> ※口座振替  |
| 退会       | クラブを退会される場合には、退会希望月の <b>当月15日まで</b> （15日が休館日の場合は前営業日まで）にフロントにて手続きをおとりください。<br>例) 6月末退会の場合は6月15日まで<br>※退会届が提出されていない場合には、在籍扱いとなり、ご利用がない場合でも会費が発生しますので、予めご了承ください。<br>※退会希望月の期日を過ぎてからの退会は手数料を頂戴いたします。<br><b>退会事務手数料 1,650円（税込）</b><br>※退会時に、「入会金」の返還はいたしません。 |
| 変更届      | 住所や電話番号等にご変更がございましたら、フロントまで届け出てください。   |
| 会員証再発行   | 会員証を紛失した場合には、速やかに再発行の手続きをおとりください。<br><b>再発行料 1,100円（税込）</b>  |
| ロッカーキー紛失 | ロッカーキーを紛失した場合には、フロントまでご申告ください。<br><b>再製料 2,200円（税込）</b>  |

月会費などを返金する場合は会費引落口座へ振込いたします。尚、振込手数料はお客様負担とさせていただきます。  
※返金額が振込手数料を下回る場合、返金致しかねます。

## ■ 有料駐車場

2時間半まで100円 / 以降30分毎 100円 ※台数 69台（施設1階部分・隣接駐車場）

### ● AMANO（施設1階部分） 42台

- ・ご利用時は、駐車券を必ずフロントまでお持ちいただき検印機にお通しください。
- ・精算機にて、駐車料金をご精算ください。
- （サービス時間超過の場合は、超過料も加算させていただきます。）
- ・精算後は10分以内に出庫してください。

### ● GSパーク（隣接駐車場） 27台

- ・駐車場内にある駐車料金精算機から駐車票を発券し、フロントまでお持ちください。
- ・フロントにて駐車票を提示後、サービス券を受け取り駐車料金精算機にてご精算ください。
- ・駐車票を紛失された場合は、サービス券をお渡しできません。
- ・サービス券を紛失された場合は、再発行料として500円お支払いいただきます。
- ・精算後は3分以内に出庫してください。ご利用方法についてはフロントまでお問い合わせください。

駐車場内での事故や盗難につきましては、当クラブは一切責任を負いかねますのでご了承ください。

## ■GSパークの地図



機器の故障あるいは入出場でお困りの時は、下記緊急連絡先へご連絡ください。

AMANO（施設下駐車場）

【緊急連絡先】

さぼーとセンター

0120-951-365

【管理会社】

アマノマネジメントサービス

GSパーク（隣接駐車場）

【緊急連絡先】

コールセンター

0120-332-523

【管理会社】

銀泉株式会社



# 施設ご利用上のお願い

皆様が快適に施設をご利用いただくにあたって、クラブのルール・マナーにご協力ください。

## 香水について

きつい香の香水は、他のお客様のご迷惑となる場合もございますのでご遠慮ください。

## 禁煙について

当クラブは全館（敷地内含む）禁煙となっております。

## 携帯電話について

他のお客様のご迷惑となりますので、通話は2階フロント横ラウンジをご利用ください。

また、盗撮防止の観点からロッカールームでの携帯電話を含む、電子機器のご利用は固くお断りしております。

詳しくは下記の電子機器ご利用エリアをご参照ください。

## 飲食について

館内でのお食事はご遠慮いただいております。

## 駐車について

路上駐車は、交通渋滞や事故の原因となりますのでご遠慮ください。

また、駐車場内での事故や盗難につきましては当クラブでは一切責任を負いかねます。

## 駐輪について

歩道への駐輪は、歩行者のご迷惑となりますのでご遠慮ください。

## 忘れ物等について

館内の忘れ物・落とし物は、フロントにてお預かりいたしております。

尚、保管期間は忘れ物・落とし物をお預かりした日から2週間です。

期間を過ぎますと処分させていただきます。

## 持込禁止について

クラブ内への愛玩動物、悪臭を発するもの、危険物など、他のお客様に迷惑を及ぼすものの持ち込みを禁じます。

## 盗難防止について

貴重品は貴重品ロッカーにお預けください。また、ロッカーを施錠せずその場を離れることは盗難の恐れがございますので十分ご注意ください。

尚、盗難につきましては、当クラブでは一切責任を負いかねます。

## 電子機器ご利用エリア (スマホ・タブレットなど)

| エリア     | 通話 | メール | Web閲覧 | 音楽再生 | カメラ |
|---------|----|-----|-------|------|-----|
| ジム      | ×  | ○   | ○     | ○    | ○※1 |
| フロント    | ○  | ○   | ○     | ○    | ×   |
| ラウンジ    | ○  | ○   | ○     | ○    | ×   |
| スタジオ    | ×  | ○   | ○     | ○    | ×   |
| 階段・通路   | ×  | ○   | ○     | ○    | ×   |
| ロッカールーム | ×  | ×   | ×     | ×    | ×   |
| プール     | ×  | ×   | ×     | ×    | ×   |

※1 第三者が映り込まぬよう、細心の注意をお願いいたします。  
また、不適切な写真や動画に関しては削除依頼いたします。予めご了承ください。

# トレーニングジムのご利用について

## ■ トレーニングジム

トレーニングジムでは自分のスペースで運動ができますので、全く運動をしたことのない方や、しっかりトレーニングをしたい方など、目的に応じて幅広く利用していただけます。



筋力トレーニング



有酸素運動



オムニア



## ■ ご利用上の諸注意

ご利用の前には、怪我防止のため必ず準備運動を行ってください。

- ・マシンは譲り合ってください。
- ・マシンやストレッチマットに座ったままのご休憩やインターバルはご遠慮ください。
- ・マシン使用後の汗は、次にご利用の方のためにお拭きください。

※館内では必ずスタッフに従っていただきますようお願い申し上げます。  
また、他のお客様に迷惑となる場合は退館いただくことがございます。予めご了承ください。

# スタジオプログラムのご利用について

## ■ スタジオエリア ※予約制

ダイエットプログラムからリラックスプログラムまで幅広いクラスを取り揃えております。



シェイプアップ



リラクゼーション



コンディショニング



## ■ ご利用上の諸注意

ご利用前には、怪我防止のため必ず準備運動を行ってください。

- ・レッスン開始後の途中参加は、他のお客様のご迷惑となり、また大変危険ですのでご遠慮ください。
- ・道具（ストレッチマット・ステップ台）を使用するクラスは、ご自分の道具のみご用意ください。

※館内では必ずスタッフに従っていただきますようお願い申し上げます。  
また、他のお客様に迷惑となる場合は退館いただくことがございます。予めご了承ください。

# プールエリアのご利用について

## ■ プールエリア

南米リゾートを意識したデザインとなっており、明るい光の中で気持ちよく利用していただけます。



25m×4コース



スチームサウナ



屋外ジャグジー



## ■ ご利用上の諸注意

ご利用前には、事故防止のため必ず準備運動を行ってください。

- ・シャワーをよく浴び、泳がれる方は化粧や整髪料を十分に落としてからご利用ください。
- ・水質を良好に保つため、スイムキャップをご着用ください。  
(水中歩行をされる方、外ジャグジー、スチームサウナ除く)
- ・紛失や破損、危険防止のため、貴金属やアクセサリーなどは外してご利用ください。

### 利用可能なアクセサリ及び条件

結婚指輪 (破損の恐れや危険ではないものに限る)

活動量計 (専用の保護バンドを必ず装着する)

眼鏡 (眼鏡バンドを必ず装着する)

- ・危険防止のため、飛び込みや潜水はご遠慮ください。
- ・プールサイドは滑りやすいので、十分にご注意ください。
- ・タオルで水気を拭いてから、ロッカールームへお戻りください。

※館内では必ずスタッフに従っていただきますようお願い申し上げます。  
また、他のお客様に迷惑となる場合は退館いただくことがございます。予めご了承ください。

## ■ 水中運動の効果

### 水中運動の良さ

- ・浮力が働くため膝や腰など関節にやさしい。
- ・水中では関節の動きが大きくなるので陸上よりストレッチ効果がある。
- ・浮力があるため陸上よりカロリー消費が期待できる。



### ジャグジーの効果

- ・身体を芯から温め代謝を促す。
- ・腰や肩の疲れを取り除き、身体全体の疲れをとることができます。

## ■ロッカールーム



- ・プライバシー保護の観点よりロッカールーム内でのスマートフォンやタブレットなど電子機器の使用はご遠慮ください。
  - ・下足はロッカー内トレイに入れていただきますようお願いいたします。
  - ・ロッカールーム内は土足厳禁です。また、内履きやスリッパのご利用もご遠慮ください。
  - ・ロッカーから離れる際は必ず施錠してください。
  - ・ロッカールームよりジムエリア、スタジオへご移動の際はシューズやスリッパ等のお履き物をご利用いただき、素足や靴下での館内移動はご遠慮ください。
- ※館内では必ずスタッフに従っていただきますようお願い申し上げます。  
また、他のお客様に迷惑となる場合は退館いただくことがございます。予めご了承ください。

## ■スパエリア



皆さまが快適に過ごせるよう、マナーを守ってご利用くださいますようお願い申し上げます。

- ・浴室に入る際は、シャワーまたは、かけ湯を浴びてからご入浴ください。
  - ・浴槽にタオルを入れるのはご遠慮ください。
  - ・シャワーブースに私物を置いての場所取りはご遠慮ください。
  - ・サウナ利用後は、必ず汗を流してから浴槽へお入りください。  
また、サウナ用座布団使用後は水で流し元の場所へお戻しください。
  - ・洗面用具以外のものは持込禁止とさせていただきます。
  - ・スパエリアからロッカールームに戻られる際は、タオルで水気を拭いてください。
- ※館内では必ずスタッフに従っていただきますようお願い申し上げます。  
また、他のお客様に迷惑となる場合は退館いただくことがございます。予めご了承ください。



# ロンドスターターサポート

ロンドフィットネスクラブ東大和にご入会いただきありがとうございます。  
お客様のトレーニングが効率よく行えるようサポートをご用意しております。



## トレーニングサポート 無料

トレーニング初心者におすすめ

トレーニングが初めての方でも安心して一人でも行えるよう、  
シートの合わせ方や種目など一からトレーナーがサポートします。

## パーソナルプラン/サポート 4,400円⇒2,200円



効率の良いトレーニングをしたい方におすすめ

身体の状態を確認し、データに基づき目的に合ったオリジナルメニューを  
専門のトレーナーが作成しトレーニング指導まで行います。

RONDO  
おすすめ  
サポート！！



## パーソナルトレーニング体験 11,000円⇒5,500円

問題解決型パーソナルトレーニング

初めてパーソナルトレーニングを受講される方に納得して継続していただけるよう、  
パーソナルトレーニング体験をご用意しております。

|               | サポート回数           | ニーズ   | 評価                    | オリジナルメニュー作成 | 食事サポート |
|---------------|------------------|---|-----------------------|-------------|--------|
| トレーニングサポート    | 3回               | ダイエット<br>シェイプアップ<br>体カアップ                               | 体組成計                  | ×           | ×      |
| パーソナルプランサポート  | 2回               | ダイエット<br>シェイプアップ<br>体カアップ                               | 体組成計<br>最大筋力テスト       | ○           | △      |
| パーソナルトレーニング体験 | 2回<br>※継続的なサポート可 | ダイエット<br>シェイプアップ<br>体カアップ<br>痛み解消<br>姿勢改善<br>パフォーマンスアップ | 体組成計<br>動作チェック<br>その他 | ◎           | ○      |

# オプションのご案内 (トレーニング)

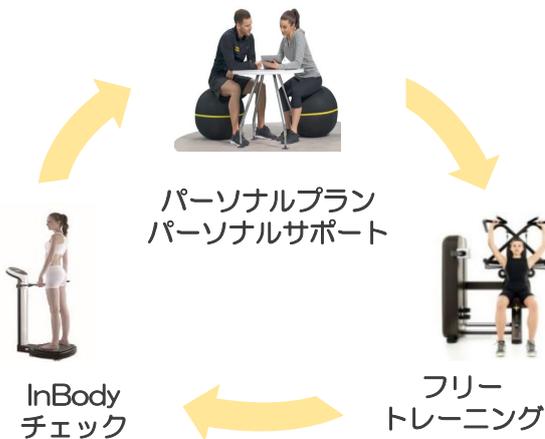
## ■ パーソナルプラン/サポート



ダイエット、シェイプアップ、体カアップを目的に  
オリジナルメニューが欲しい方におすすめです！

### ■ 料金 ※要予約

|               |             |
|---------------|-------------|
| パーソナルプラン/サポート | 4,400円 (税込) |
| パーソナルプランのみ    | 2,200円 (税込) |



- ☑ カウンセリング
- ☑ InBody測定
- ☑ 筋力テスト
- ☑ 栄養サポート
- ☑ メニュー作成
- ☑ フォームチェック

## ■ パーソナルトレーニング



よいカラダ、理想のカラダを手に入れるために必要なことはまず「自分のカラダのことをよく知り、理解すること」です。ロンドではお客様のトレーニング目的や課題を明確にし、無理なく継続できる適切な運動をご提案していきます。お客様それぞれの問題解決や目標達成を最短距離で導き「輝ける人生」をサポートします。

### ■ 料金 ※要予約

- ・ パーソナルトレーニング体験  
11,000円 (税込) ⇒ 初めて受ける方限定 5,500円 (税込)
- ・ パーソナルトレーニング 60分 6,600円 (税込)

### 1日目 カウンセリング・評価 (60分)

お客様のトレーニング目的や課題を明確にするためにカウンセリングやアセスメントを行います。1日目では無理なく継続できる運動計画を提案いたします。



### 2日目 トレーニング (60分)

運動計画を基にトレーナーとマンツーマンでトレーニングを実施していきます。お客様の身体に合わせた強度や難易度を調整しながら進めていきます。



# オプションのご案内 (トレーニング)

## ■ マスターストレッチ



柔軟性を高めたい方、  
良い姿勢を手に入れたい方  
におすすめです。

■ 料金 ※要予約  
40分 4,400円 (税込)  
60分 6,600円 (税込)

## ■ Inbody (体成分分析装置)



InBody (無料)  
Google Playストア、または  
App Storeでアプリケーション  
をダウンロードできます。



身体はバランスよく発達しているかなど、詳細な  
分析ができる項目を測定していきます。

■ 料金  
全会員 月1回 無料  
2回目以降1,100円 (税込)

専用アプリをスマホにインストールすることで、  
InBodyで測定した結果を閲覧することができます。

### 【測定方法】

- ①体重の測定 (Inbodyの上に裸足でお乗りください)
- ②会員番号の入力
- ③測定 (測定は1分程かかります)
- ④測定結果印刷

### 【注意事項】

- ・空腹状態で測定してください。(食前もしくは食後2時間後を目安)
- ・トイレを済ませてから測定してください。
- ・運動前に測定してください。
- ・心臓ペースメーカーを装着されての測定はできません。予めご了承ください。

## ■ オレンジロータス併用 (フィットネス会員)

| 会員種別名    | 月会費 (税込) | 内容                             |
|----------|----------|--------------------------------|
| マンスリーフリー | 7,865円   | お好きなレッスンを<br>回数制限なしでお選びいただけます。 |
| マンスリー4   | 4,840円   | お好きなレッスンを<br>月4回お選びいただけます。     |

※スタジオ参加可能な会員種別のみ併用可

都度もございます。男性の受講も可能となっております。  
参加をご希望される方は、フロントまたは電話でお申込みください。

### ■ 都度料金

ホットプログラム・SurfFit  
1,650円 / 1回 (税込)



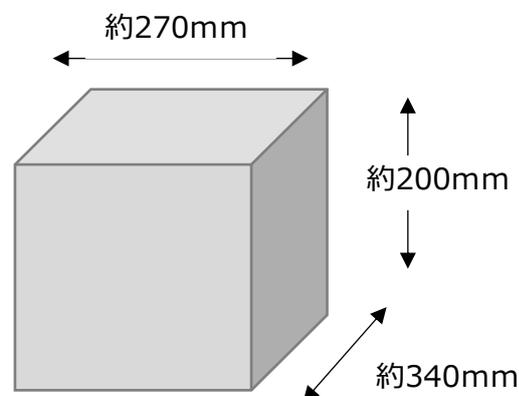
RONDO  
HOT  
STUDIO

## ■ レンタルロッカー ※月単位でのご契約

シューズやシャンプー、リンスなどを保管できるあなただけの専用ロッカーです。  
レンタルロッカーをご希望のお客様は、申込書にご記入の上、フロントにてお手続きください。

利用料金 ※お客様の指定口座からの自動引落し

| 設置場所         |      | 利用料 (税込) |
|--------------|------|----------|
| 男性ロッカールーム前通路 | 144台 | 880円     |
| 男性ロッカールーム内   | 130台 | 660円     |
| 女性ロッカールーム前通路 | 184台 | 880円     |
| (最下段)        |      | 660円     |
| 女性ロッカールーム内   | 128台 | 880円     |



- ・ロッカーキーはダイヤル式となっており、お好きな番号でご利用いただけます。盗難防止のためロッカーは必ず施錠してください。
- ・お申し込みの際、2ヶ月分を現金でお支払いください。3ヶ月目より引落しさせていただきます。
- ・ご解約の場合は、希望月の15日（休館日の場合は前営業日）までにフロントにてお手続きください。
- ・月の途中での解約の場合、利用料は返金致しかねます。予めご了承ください。
- ・3ヶ月以上料金を滞納されますと解約となります。お荷物はその後3ヶ月間保管いたしますが、それ以降は処分させていただきます。予めご了承ください。
- ・ロッカー内のお荷物が紛失した際、責任は一切負いかねます。カギは必ずお掛けください。

## ■ レンタルタオル (タオルフリー/都度利用)

タオルフリーオプションでバスタオルとスポーツタオルのタオルセットが月に何回でもレンタル可能です。毎回のトレーニングにタオルを持ってくる必要がありません！  
都度でのご利用も可能です。



### ■ 料金

- ・タオルフリー 2,200円 (税込) / 月額  
月会費と同様に金融機関からの自動引き落としです
- ・都度利用 330円 (税込) / 回  
ご利用時にフロントでお支払いください

- ・フロントにてお手続きをお取りいただきます。  
会員カードをご持参ください。
- ・お申し込み時に2ヶ月分の利用料をお支払いいただきます。  
3ヶ月目からの利用料より金融機関からの引き落としをさせていただきます。  
(2ヶ月分：4,400円) ※キャッシュレス決済可
- ・月の途中からの申し込みも可能ですが、日割計算はございません。
- ・解約の際は当月15日までにフロントにてお手続きをお取りください。  
(15日が休館日にあたる場合は前営業日を締め切りとさせていただきます。)  
解約のお手続きがない場合、ご利用がない場合でも利用料が発生いたします。

## ■ ウェルネスサーバー ※月単位でのご契約



### 運動前後のカラダに必要な栄養素を 選べるサプリメントドリンクサーバー



| 栄養素            | タイミング       |
|----------------|-------------|
| アミノ酸 & プロテイン   | 運動前もしくは運動途中 |
| コラーゲン & ヒアルロン酸 | いつでも        |
| クエン酸           | 運動途中もしくは運動後 |
| ギャバ & テアニン     | 運動後         |

## ■ 水素水サーバー ※月単位でのご契約



### ナノレベルで豊富な水素を含み、 良質な水分補給に最適な飲料水

代表的な水素の健康面における3つの特徴

- ① 副作用のない優れた抗酸化力！
- ② 浸透性が高く、脳まで届く！
- ③ とにかく小さく、全身に行き渡る！

料金 ※お客様の指定口座からの自動引落し

プラン内容

利用料 (税込)

|   |                      |        |
|---|----------------------|--------|
| ① | ウェルネス・水素水サーバー飲み放題プラン | 3,240円 |
| ② | ウェルネスサーバー 20杯プラン     | 1,620円 |
| ③ | 水素水サーバー飲み放題プラン       | 1,080円 |

## ■ オレンジロータス

ロータスとは「蓮の花」のことです。  
 ヨガの世界で蓮の花は、純粹さと知性、悟りの象徴といわれ、  
 カラダのエネルギーセンターであるチャクラも蓮の花であらわされています。

ロンドホットスタジオ「オレンジロータス」は、皆さまにとって  
 「清らかな美しさを得られる場所」として、身も心も綺麗をみちびいていけるスタジオ  
 になるよう、目指しております。

## ■ 会員種別

| 会員種別名                   | 月会費（税込） | クラス回数                 | フィットネスクラブ利用※1                                       | オンライン<br>レッスン | 体組成計測定<br>（月1回無料） |
|-------------------------|---------|-----------------------|---|---------------|-------------------|
| マンスリーフリー                | 16,516円 | 回数制限なし<br>※連続しての受講は不可 | 金曜日 10:00~22:00                                     | ○             | ○                 |
| オレンジロータスのみ              |         |                       |   |               |                   |
| マンスリー4                  | 10,164円 | 月4回のみ                 | 金曜日 10:00~22:00                                     | ○             | ○                 |
| マンスリー4<br>+<br>ナイト&ホリデー | 13,975円 | 月4回のクラス               | 平日 18:00~23:00<br>土日祝 全営業時間<br>+<br>金曜日 10:00~22:00 | ○             | ○                 |
| フィットネス併用                |         |                       |   |               |                   |
| マンスリー4<br>+<br>ホリデー     | 12,705円 | 月4回のクラス               | 土日祝 全営業時間<br>+<br>金曜日 10:00~22:00                   | ○             | ○                 |
| マンスリー4<br>+<br>ナイト      | 11,434円 | 月4回のクラス               | 平日 18:00~23:00<br>+<br>金曜日 10:00~22:00              | ○             | ○                 |

※1 別途お申し込みが必要となります。（無料）  
 毎月第4金曜日と夏季休館日、年末年始休館日は全館完全休館となります。  
 利用可能エリア：トレーニングジム、スタジオ（バーチャルスタジオ）のみ

## ■ おすすめレッスン

### ホットヨガ

室温38℃、湿度65%以上の環境のスタジオで行うヨガです。発汗を促して代謝が  
 上がっていくことにより、デトックス効果・ダイエット効果など「身体」と「美容」に、  
 さまざまな効果が期待できます。さらに、ヨガの基礎である深い呼吸・瞑想は、自律神経  
 系に対して影響し、「精神」への作用が期待できます。



### Surf Fit

サーフボードの下にバランスボールがついている専用機器を用いて行う  
 新たなスタイルの体幹エクササイズです。  
 海面のような不安定な環境でバランスをとることで、動きの中で日常の動作に  
 必要な体幹が鍛えられ、より高い効果を得ることができます。



## ■ ロンドフィットネスクラブ東大和からのお願い

---

この度は、ロンドフィットネスクラブ東大和にご入会いただき、誠にありがとうございます。  
皆様に快適にご利用いただけるよう、次の諸注意をご確認ください。

- ・ 体調が優れないときは、勇気をもって運動を中止してください。
- ・ 準備運動や整理体操は必ず行いましょう。
- ・ 運動中の水分補給は『少量ずつこまめに！』が原則です。
- ・ 体調のバロメーター、定期的な血圧測定を行いましょう。  
上160mmHgもしくは、下100mmHg以上である時は、運動を中止してください。