

フォルム南青山のご利用について

この度はフォルム南青山をご利用いただき誠にありがとうございます。
ご利用に当たり、本マニュアルをご一読いただきますようお願いいたします。

【利用の手引き】

- ・ 鍵を開けて店舗内に入ります
- ・ 右手にある机の上のマニュアルを手に取ります。
- ・ 靴の履き替えをお願いいたします。
- ・ 施設の屋内電気スイッチは事務所内にございます。
※電気については別紙①詳細をご参照ください。
- ・ オーディオ、エアコン、テレビは各リモコンで操作してください。
※オーディオについては別紙②詳細をご参考ください。
※エアコンについては別紙③詳細をご参考ください。
※テレビについては別紙④詳細をご参考ください。
※退出前に必ず消していただきますようお願いいたします。
- ・ トイレ、シャワーはパウダールーム内にございます。
- ・ ウォーターサーバー（水素水）はご自由にお使いください。
- ・ 体組成計は測定は行なえませんが、結果用紙の印刷はできません。
- ・ マシン、トレーニングギア使用後はアルコール消毒をお願いいたします。
- ・ 利用後はコロコロで床の清掃をお願いいたします。
- ・ ゴミはお持ち帰りください。

多くの皆様が気持ち良く施設を利用できるようご協力をお願いいたします。



入退室時のチェックリスト

入室

- 事務所点灯
- 屋内点灯 ※別紙①詳細あり
～以下は必要に応じて～
 - パウダールーム点灯
 - トイレ点灯
 - オーディオ接続 ※別紙②詳細あり
 - エアコン稼働 ※別紙③詳細あり
 - テレビをつける ※別紙④詳細あり

退室

- パウダールームの消灯
- トイレの消灯
- コロコロでのフロア清掃
- スミスマシンを戻す ※別紙⑤詳細あり
- トレーニングギアを戻す ※別紙⑥詳細あり
- エアコン停止
- オーディオ停止
- テレビ停止
- 屋内消灯
- 事務所消灯
- 入り口ドアの施錠確認（オートロック）
※扉が閉まってから直ぐに締まります。

注意事項 IMPORTANT NOTICE

【利用時間】

- ご予約時間は準備、着替え、片付けを含めたお時間になります。

【利用】

- 入室後は検温、手指アルコール消毒してからご利用をお願いします。
- 必要以上の音量の声や音楽をかける行為はご遠慮ください。
- ダンベルやバーベルなどを床に叩きつける、落とす行為はご遠慮ください。
- 裸でベンチやベッドに寝る行為は一切禁止とさせていただきます。
- ウォーターサーバーのご利用は、衛生上、備え付けの紙コップをご利用ください。また、他のお客様にもご配慮いただき節度を守った範囲での利用をお願いします。
- シャワーのご利用も可能ですが、タオルはご自身でお持ちください。

【清掃】

- ご利用後は床のコロコロでの清掃、使用した器具や備品等は全てアルコール除菌を行い、元の場所へお戻しください。
- ゴミ箱は使用後の床用コロコロ粘着テープ、ウォーターサーバーの紙コップ、使用済み除菌シート専用です。
- シャワールームのご利用に関しては使用後に最低限の清掃と、パウダールームの床に水滴を残さないようご配慮願います。

【その他】

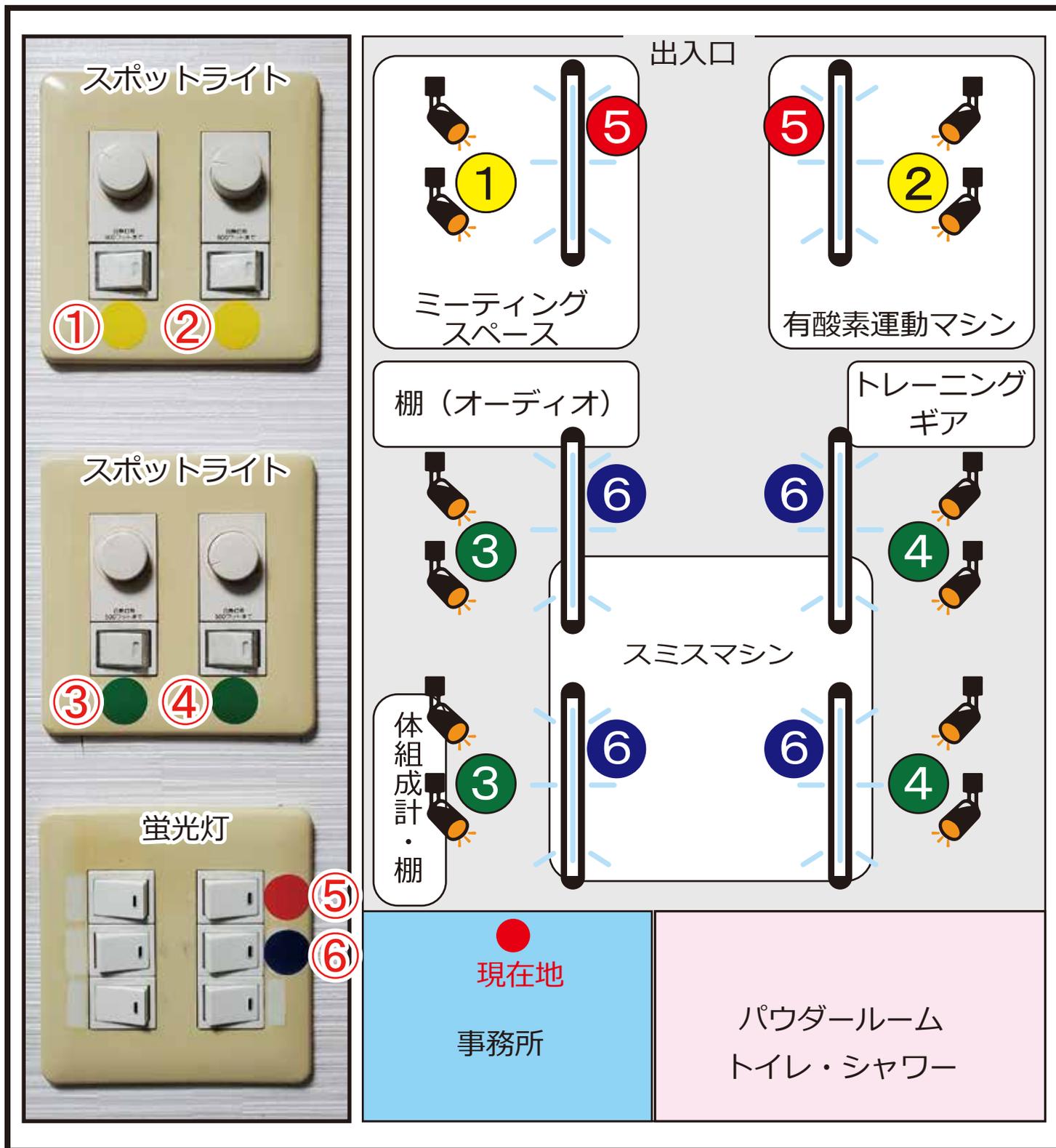
- 設備や備品による怪我、その他事故などについては一切の責任は負いかねます。
- 事務所内のカーテン奥は、立ち入り禁止とさせていただきます。
- 無断入室、盗難・騒音防止の観点から防犯カメラ（24時間録画）の設置をしておりますので、予めご了承ください。

多くの皆様が気持ち良く施設を利用できるようご協力をお願いいたします。



ELECTRIC SWITCH

利用後は必ず消灯をお願いいたします



SHOE LOCKER

スリッパ、シューズはご自由にお使いください



①スリッパ×2

②外履き入れ

③23.0 cm、23.5 cm

④24.0 cm、24.5 cm

⑤25.5 cm、26.5 cm

⑥27.5 cm、28.0 cm

※使用後は除菌消臭スプレーをお使いください

REMOTE CONTROLLER

使用後は下図のようにお並べてください



- ①エアコン（目安温度 22～26℃）
- ②オーディオスピーカー（Bluetooth 接続可能）
- ③テレビ（hulu、youtube 等。地上波は視聴できません）

AUDIO SPEAKER

Bluetooth 接続で音楽が聴けます



- ①棚にあるリモコンを使用します
- ② **+** を押してスピーカーを入れます
- ③接続する端末から Bluetooth (Zuiji) を探して接続します
- ④利用後は必ず電源をお切りください

United
incorporated
be UNITED into ONE

F
F O R M E
BY UNITED FITNESS
スポーツ家庭教師
USC

United
EVENT AGENCY
UNITED
ONLINE SHOP

AIR CONDITIONER

ON / OFF はリモコンで行なえます



- ①棚にあるリモコンを使用します
- ②自動を押してエアコンを入れます
- ③温度設定 (目安温度 22 ~ 26℃)
- ④利用後は必ず電源をお切りください

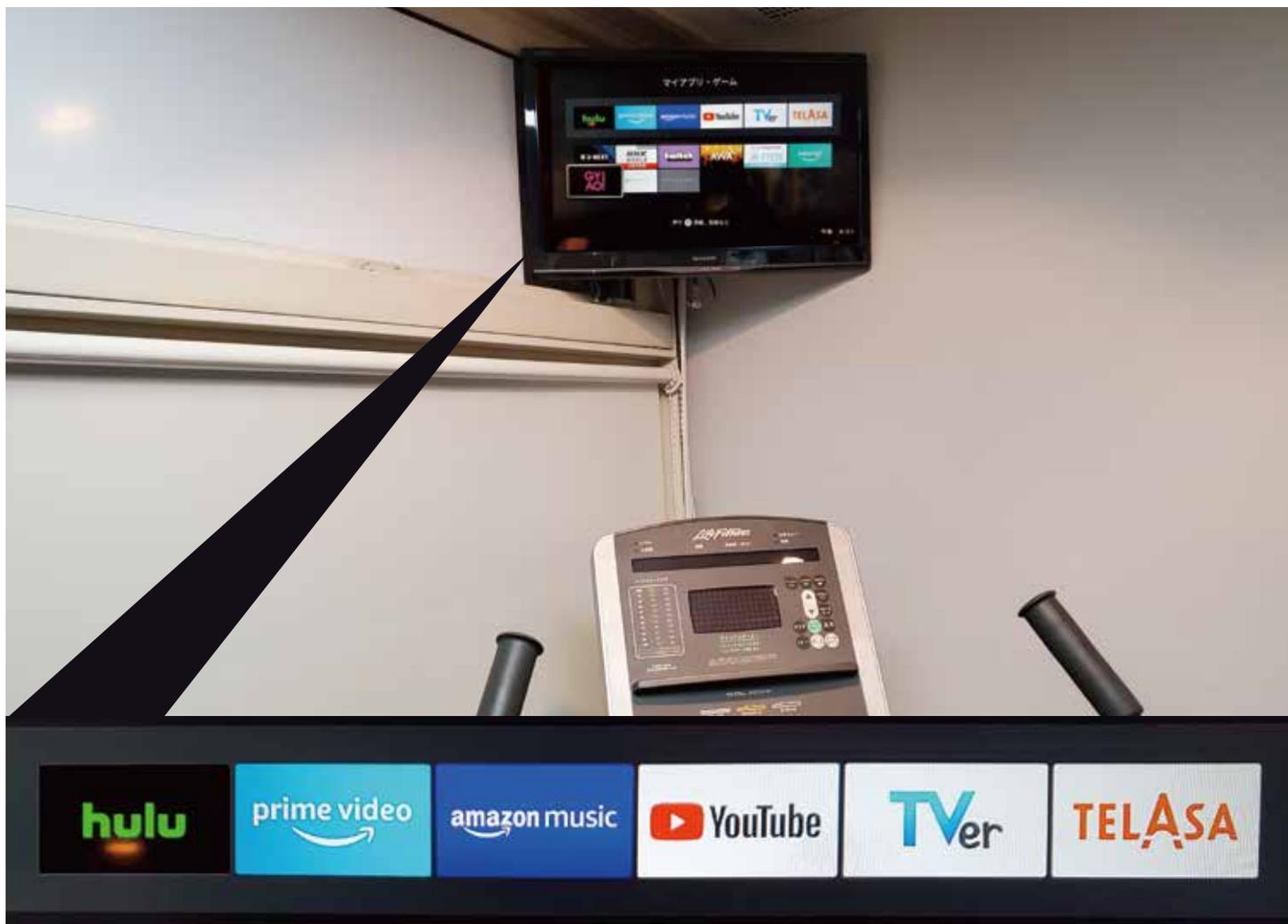
United
incorporated
be UNITED into ONE

FORME
By UNITED FITNESS
スポーツ家庭教師
USC

United
EVENT AGENCY
UNITED
ONLINE SHOP

VIDEO ON DEMAND

TV・VOD はリモコンで操作が行なえます



- ①棚にあるリモコンを使用します
- ②を押して電源を入れます
- ③観たいチャンネルを選択します
- ④利用後は必ず電源をお切りください

United
incorporated
be UNITED into ONE


FOURME
By UNITED FITNESS
スポーツ家庭教師
USC

United
EVENT AGENCY
UNITED
ONLINE SHOP

SMITH MACHINE

使用後は下図の箇所にお戻しく下さい



- ①バーは最上位置にかけてください
- ②ラットプルダウンバーは黄色のフックにかけてください
- ③TRXのロープはプレートバー最上段にかけてください
- ④プレートは上から 1.25kg, 2.5kg, 5kg, 10kg, 20kg×2 をつけてください
- ⑤アジャストベンチはフラットにお戻しく下さい
- ⑥オリンピックバーはスミスマシン横に並べてください

United
incorporated
be UNITED into ONE

FORME
by UNITED FITNESS
スポーツ家庭教師
USC

United
EVENT AGENCY
UNITED
ONLINE SHOP

TRAINING GEAR

使用後は下図の場所にお戻しく下さい



- | | |
|---------------|-----------------|
| ① バランスボール | ⑦ パワーブロック × 2 |
| ② メディシンボール | ⑧ バランスディスク |
| ③ ミニボール | ⑨ ヨガマット |
| ④ 腹筋ローラー | ⑩ ストレッチポール |
| ⑤ フレックスクッション | ⑪ ストレッチマット × 2 |
| ⑥ シックスパック・マット | ⑫ リフティングベルト × 6 |

United
incorporated
be UNITED into ONE

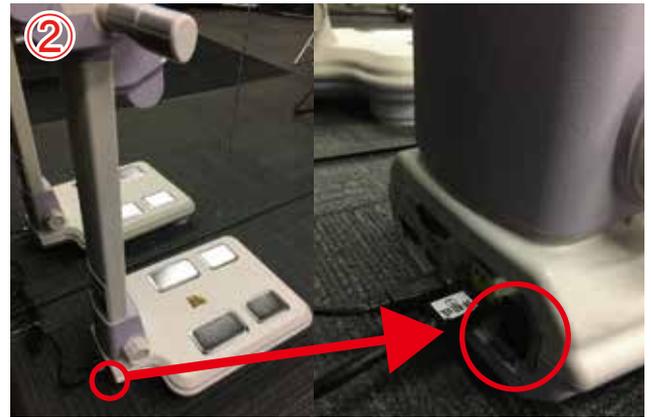
UF
フォーラム
by UNITED FITNESS
スポーツ家庭教師
USC

United
EVENT AGENCY
UNITED
ONLINE SHOP

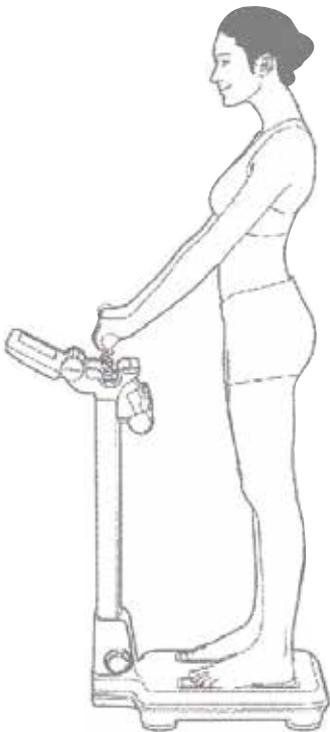
体組成計 iOi 757



①画面を開いて操作パネルを出します



②背面に下部にあるスイッチを ON にします



③



④



⑤



⑥



⑦



⑧



⑨

【測定結果表示】

体 重・体脂肪量
筋 肉 量・腹部肥満
標準体重・体脂肪率
身体年齢・体格指数

③銀色の部分に足を合わせて台に乗ります（まだハンドルは持ちません）

④『身長』と『年齢』を入力し、『性別』を選択して【NEXT】ボタンを押します

⑤ハンドルが画面に表示されたらハンドルを握ります

⑥背筋良く立ち、腕を身体から約 30 度浮かせます（測定姿勢をご参考ください）

⑦『ボタンを押してください』と画面に表示されたらハンドルにあるボタンを押し続けます

⑧カウントダウンが始まりますので、身体を動かさずに待ちます

⑨画面に測定結果が表示されます

※測定後はハンドルと足部分をアルコール消毒し、電源を切って画面を閉じてください

United
incorporated
be UNITED into ONE

United
EVENT AGENCY
F O R M E
By UNITED FITNESS
スポーツ家庭教師
USC
UNITED
ONLINE SHOP