

福利厚生 活用術!

スポーツクラブに行ってみよう!

はじめてでも安心!

どんな事が出来るの? 何が必要なの?
利用の流れはどんな感じ?
そんな疑問にお答えします。



クラブ利用の流れ

～チェックインからチェックアウトまで～



1. チェックイン

レセプションにて「コーポレートメンバーズカード」または「法人会員券」をご提示の上、利用料を支払い、ロッカールームで着替えます。

2. 体調チェック

トレーニング前・後には必ず、備え付けの血圧計で体調チェックをしましょう。

3. トレーニング

スタジオ・ジム・プールなどご希望の設備で利用方法を十分ご確認の上、お楽しみください。

4. チェックアウト

サウナ・シャワーなどで心身ともにリフレッシュ後、ロッカールームで着替え、ロッカーカード(キー)を返却してチェックアウト。

必要なもの

コーポレートメンバーズカード又は法人会員券をお持ちください!

～各種レンタル(有料)もごございます(一部店舗のみ)～



Tシャツなど



短パンなど



タオル*



ソックス



室内用シューズ

*セントラルスポーツをご利用される場合は、利用料にタオルレンタルが含まれます。(一部店舗のみ)

プールをご利用される方



スイムキャップ



水着



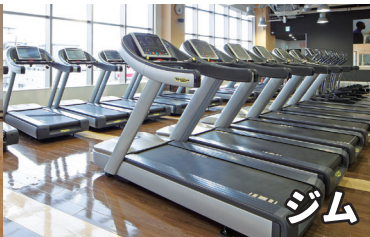
ゴーグル



スポーツクラブでは、こんなことができます!



スタジオ



ジム



プール



お風呂&シャワー



ピラティスヨガ

インストラクターのリードで楽しめる各種レッスンを開催。



ウエイトマシン

様々なニーズに応えるマシンラインナップを取り揃えています。



アクアウォーク

自由にフリースイミングを楽しめます。アクアレックスも開催。



ドライサウナ

お風呂やサウナも完備。(一部店舗のみ) リラックスタイムを満喫できます。

*施設・プログラム内容・営業日(時間)・利用料は、ご利用される施設により異なります。

全国
約400
カ所

ご利用対象施設はこちらから

セントラルスポーツ法人会員



セントラルスポーツ株式会社 健康サポート部

〒104-8255
東京都中央区新川1-21-2 茅場町タワー2F

エリア法人会員専用お問い合わせダイヤル

TEL.03-5543-1819

(月～金曜日 9:30～18:00)
※祝日を除く