

# 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

レセプションにて事前に取得した「QRコード」※  
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。

※事前に「e-CENTRAL」利用者登録が必要となります。登録方法は別紙を参照ください。  
※QRコードは(株)デンソーウェーブの登録商標です。

### 必要なもの

～各種有料レンタルもございます(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



フィットヨガ

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。



アクアビクス

自由にフリー  
スイミングを  
楽しめます。  
アクアレッス  
ンも開催。



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

お問合せメールアドレス  
corporate@central.co.jp