

# 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



ファールヨガ

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。アクアレッションも開催。



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