

ス ポ ー ツ パ レ ス ジ ス タ ス
SPORTS PALACE XYSTUS

ABLO うるま

INFORMATION

会員システムと施設のご利用案内



充実した設備とゆとりのスペースを実現したスポーツクラブ

〈ジスタス ABLO うるま〉

沖縄県うるま市豊原 394-1

TEL : 098-923-3777

FAX : 098-923-3733

〈ジスタス 美里〉

沖縄県沖縄市美里 4-20-1

TEL : 098-982-1115

FAX : 098-982-1146

〈ジスタス 那覇〉

沖縄県那覇市西 2-5-5

TEL : 098-868-0758

FAX : 098-861-3168

〈ジスタス 浦添〉

沖縄県浦添市沢岬 2-23-1

TEL : 098-878-1122

FAX : 098-878-0031

〈韓流温浴チムジルバン美里〉

沖縄県沖縄市美里 4-20-1

TEL : 098-982-1115

FAX : 098-982-1146

〈韓流温浴チムジルバン那覇〉

沖縄県那覇市西 2-5-5

TEL : 098-868-0758

FAX : 098-861-3168

〈太古海水天然温泉「浦添の湯」〉

沖縄県浦添市沢岬 2-23-1

TEL : 098-878-1126

FAX : 098-878-0031

URL <http://www.xystus.okinawa/>

ご注意とお願い

以下に該当する方は当施設のご利用をご遠慮いただきます。

- ☐ 酒気を帯びている方
- ☐ 伝染病疾患のある方
- ☐ 運動に適した健康状態にない方
- ☐ 暴力団関係者
- ☐ 大小問わず、入れ墨・ファッションタトゥーをされている方
- ☐ 会員規約・利用規約を遵守できない方

館内では以下の行為を禁止致します。

- ☐ 公序良俗に反する行為・迷惑行為全般
- ☐ 当クラブの許可なく営業活動・商取引・勧誘を行なうこと
- ☐ 当クラブの許可なく施設設備を撮影すること
- ☐ 喫煙について(館内及び敷地内は全面禁煙となります)

※本書の内容を予告なく変更する場合があります。

なお、変更事項については館内掲示などによりお知らせ致します。

会員証



- 本カードを他人に貸与、又は譲渡することはできません。
- 本カードを紛失破損した場合はフロントまでお申し出ください。有料再発行致します。
- 本カードは退会されるまで有効です。
- 退会される場合は、最終ご利用日にフロントまでご返却願います。
- スマートチェックイン店舗では本カードを専用機器にて読み取り後に施設利用へ。
ご利用後チェックアウトは再度読み取り機へかざしてください。
- 更衣ロッカー施設開設への影響を避けるため、会員証へ穴をあける、
保護シート加工をする等の改変はご遠慮ください。
- 専用ロッカーキー受け渡し店舗では本カードをフロントカウンターへお預けください。

**ジスタス 那覇**
ジスタス 浦添
ジスタス 美里
ジスタス ABL Oうるま

沖縄県那覇市西2-5-5
TEL (098) 868-0758
浦添市沢底2-23-1
TEL (098) 878-1122
沖縄市美里4-20-1
TEL (098) 982-1115
うるま市宇豊原394-1
TEL (098) 923-3777

■会員証を紛失した場合、お早めにフロントまでお申し出ください。再発行の際、会員証発行手数料 820 円が必要となります。

■本会員証でジスタス那覇・浦添・美里・ABL Oうるまの4店舗をご登録会員種類の範囲内でご利用することができます。

営業時間・休館日について

月曜日～金曜日 9:00～23:00	最終チェックイン 22:40
土曜日・日・祝日 9:00～22:00	最終チェックイン 21:40

■平日会員 9:00～17:30 チェックアウト（土日祝除く）

■アフタヌーン会員 12:00～18:30 チェックアウト（土日祝除く）

■アフターファイブ会員 17:00～23:00 チェックアウト（土日祝除く）

※平日会員・アフタフーン会員・ホリデー会員・アフターファイブ会員が利用範囲外でご利用する場合、時間外利用料 1 回 1,800 円 となります。

メンテナンス休館日 毎月第2・4月曜日※月曜日が祝日の場合、翌火曜日が休館

各種変更の手続きについて

「休会」「退会」及び「会員種類」「住所」「電話番号」「会員氏名」などの変更が生じた場合、所定の「各種変更届」へご記入の上、フロントにて手続きをお取りください。

※振替に関連するお届けは、毎月20日締め切りとなります。

電話による各種変更の手続きはお受けできませんので、あらかじめご了承ください。

※月会費の未納がある場合は、支払い後のお手続きとなります。

□期間外手続きについて

＜退会手続きについて＞

21日以降～末日までの手続きの場合、**期間外手数料（1,100円）**をお支払い頂いての手続きとなります。その際月会費は一旦振替られますが、翌月の10日前後に現金もしくは振込にて返金致します。（但し、振込手数料はお客様負担とさせていただきます。）

＜休会手続きについて＞

受付期間（毎月20日）過ぎの21日以降～末日までに届出される場合、振替予定月会費は、休会復帰月会費として充当させていただきます。

プライベートロッカーについて

	段数	1ヵ月契約	半年契約
個人専用 契約ロッカー	1～4 段目	710 円	3,570 円
	5 段目	660 円	3,310 円

■プライベートロッカーは登録店舗のみでのご契約となります。

■契約は1ヶ月毎・半年毎どちらかお選びいただけます。

■契約時、初回利用料とロッカーキー保証金（2,000 円）を頂戴し手続きいたします。

レンタル用品について

下記の品々を貸し出しています。ご希望の方はフロントにお申し出ください。

レンタル用品	レンタル料金(税込)	レンタル用品	レンタル料金(税込)
男性用水着	220円	女性用水着	330円
スイムキャップ	110円	シューズ	330円
スイムゴーグル	160円	タオルセット	220円
ハーフパンツ	220円	フェイスタオル	110円
Tシャツ	110円	ゴルフクラブ1本	110円

■全店で利用出来るタオルパスポートも販売中です！(有効期限：1ヶ月2,200円)

プロショップについて

■スポーツクラブで使用されているアイテムを購入することができます。

■ラインナップされていない商品につきましても、カタログよりオーダーすることが出来ます。

■商品購入500円毎にお買い物スタンプスタンプカードへポイントが貯まります。

30個貯まると次回お買い上げ分より500円割引チケットとしてご利用頂けます。

※紛失の場合、再発行は可能ですが、ポイントの合算は致しかねます。

※現金との交換及びスタンプカード購入からのお釣りのお返しはできません。

スタジオ・プール・ゴルフのレッスンについて

スタジオ・プール・ゴルフのレッスンに無料で参加することができます。

(一部有料レッスン有り)

※平日会員・アフタヌーン会員・ホリデー会員の方はご利用のできる曜日、時間帯の中で実施されるレッスンが対象となります。

会員紹介システムについて

既存会員様が新規入会者様をご紹介頂きますと下記の特典がございます。(フロントに所定の紹介カードがございます。)

■新規入会者様特典

既存会員様より新規入会者様をご紹介いただきますと、新規入会者様の入会金・登録費用が紹介割引にてご入会いただくことができます。

キャンペーンによって適用条件が異なります。適用条件に関しましては各店舗にお問い合わせください。

■紹介者様特典

ご紹介して頂いた会員様には1名のご紹介につき、月会費1ヶ月を半額とさせていただきます。更に、ジスタスをご利用頂ける無料招待券を3枚プレゼントさせていただきます。

※ご家族の入会でも同様に適用されますが再入会者にはこのシステムは適用されません

提携施設について

ジスタスでは全国500箇所以上の施設と提携をしており、会員は割安料金にて利用できます。詳しくはフロントまでお問い合わせください。

■セントラルスポーツ株式会社

■コナミスポーツ

■住友不動産エスフォルタ株式会社

■スポーツクラブ ルネサンス

施設内での事故に対する補償について

スポーツパレスジスタスでは、館内で発生する(本人の過失による事故を除く)全ての事故に対して、会員の皆様に医療費等の補償の一部を備えることで、より安心にご利用して頂けるものと考え、以下の保険に加入致しております。

《加入保険》

日本水泳連盟 総合保障制度

保険会社 東京海上火災保険(株)

代理店 (株) 藤田組

《補償内容》

◇施設賠償・・・対人 1名・1事故につき5億円まで

◇施設賠償・・・対物 1事故につき500万円

◇受託者倍賞・・・1名・1事故・保険期間中50万円

貸紙幣、貴金属製品等については、1事故・保険期間中10万円

駐車場及び各テナントのご案内

ABLO うるま内の駐車場は全テナント共有の駐車場となります。ジスタスエリア正面駐車場は全 150 台以上駐車可能となりますが、状況により他駐車場をご利用頂くことも可能です。ABLO うるま全敷地内で最大 600 台以上駐車可！

ABLO うるま内各テナントの営業時間を合わせてご案内致します。【2024 年 4 月時点】

■「タウンプラザかねひで ABLO うるま市場」

営業時間 9：00～24：00

■「のびのびこどもの家 ABLO うるま(保育園)」

営業時間 7：00～19：00(土曜のみ 18：00 迄)

■EARTH ABLO うるま店(美容室)

営業時間 10：00～20：00(土曜のみ 19：00 迄)

■ソフトバンクうるま店

営業時間 10：30～19：30(土日祝日 20：00 迄)

■ワイモバイル ABLO うるま店(美容室)

営業時間 10：30～19：30(土日祝日 20：00 迄)

■カインズ ABLO うるま店

営業時間 9：00～20：00

■くら寿司 ABLO うるま店

営業時間 11：00～23：00

■かつ庵 ABLO うるま店

営業時間 10：00～24：00

■ジョリーパスタ ABLO うるま店

営業時間 11：00～24：00

■ユニクロ ABLO うるま店

営業時間 11：00～21：00(土日祝 10：00～)

■ゲオ ABLO うるま店

営業時間 10：00～24：00

■セカンドストリート ABLO うるま店

営業時間 10：00～22：00

■スターバックスコーヒーABLO うるま店

営業時間 7：00～22：00

運動も買い物もお食事也能しめるショッピングモールとなります。

是非お立ち寄り下さい。

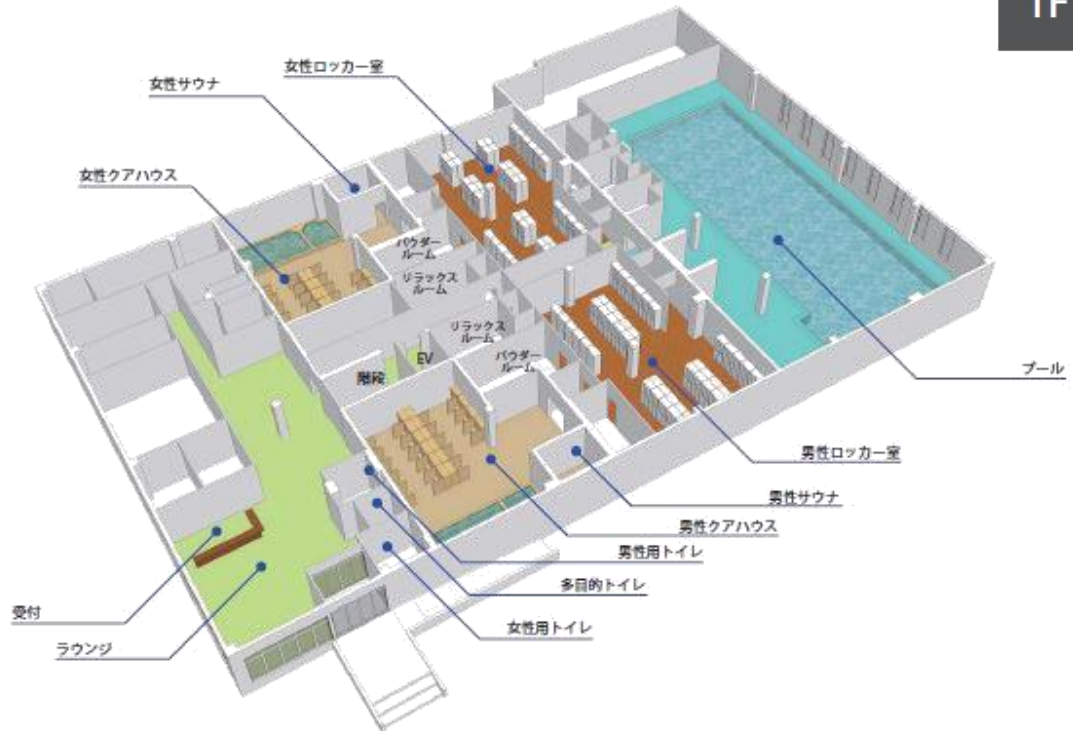


館内各エリアのご案内

【1F】

- 男女更衣ロッカー合わせて 460 個完備
- 大浴場/ドライサウナ完備
- 25 メートルプール4 コース ジャグジー完備

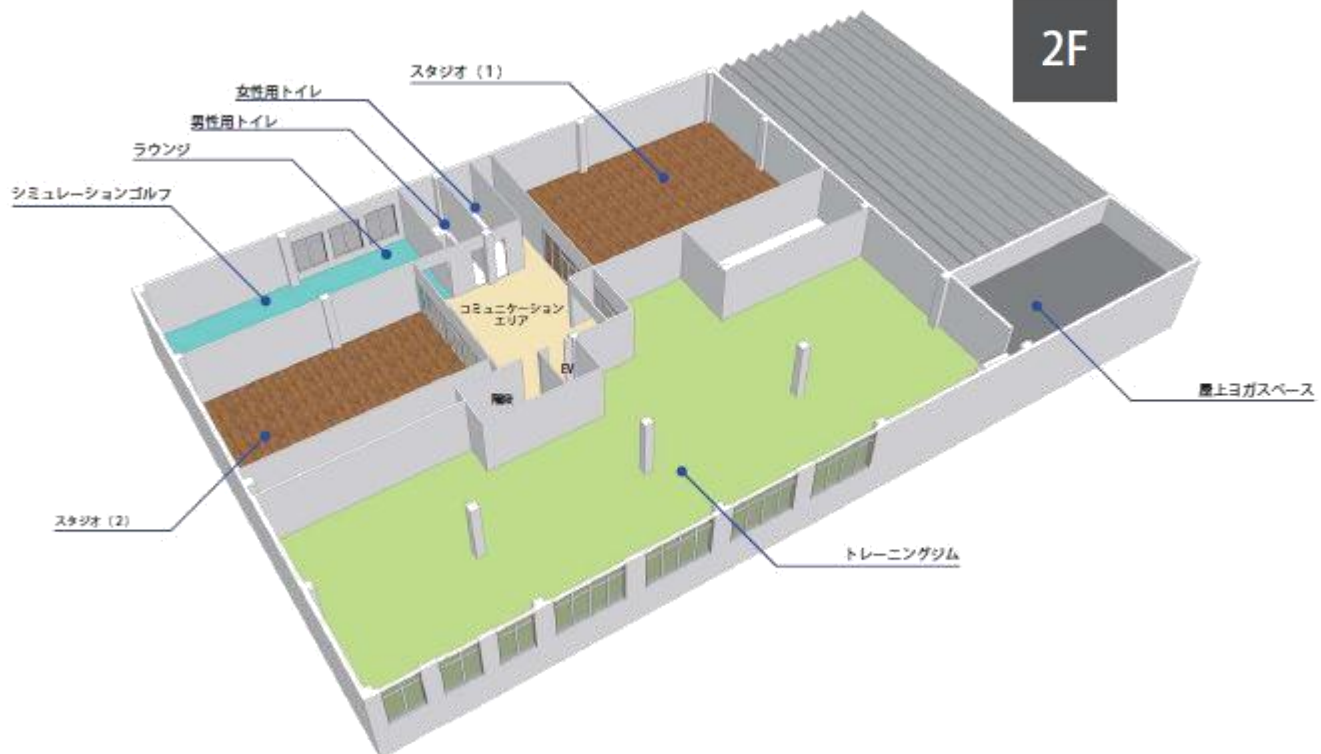
1F



【2F】

- トレーニングジム「有酸素」「無酸素」「ストレッチマシン」70 台完備
- 2面スタジオ完備 屋外ヨガスペース有
- GOLF シミュレーションマシン2 台 専属レッスンプロによるレッスン有

2F



1F ロッカールームのご案内

いつも快適なクラブでありますよう
マナーある施設のご利用をお願い致します

□ロッカールーム利用について

ロッカールームには、「更衣ロッカー」「ゴールド会員専用ロッカー」が設置されております。各ロッカー内にシューズトレイ（靴入れ）がございます。また、ロッカールーム内にパウダールーム、リラックススペースも併設されており、以下のものがご利用いただけます。

■男女パウダールーム・・・ドライヤー・綿棒・ヘアーブラシ・血圧計

■男女リラックススペース・・・リクライニングチェア・テレビ・雑誌

※女性ロッカーのみ更衣ブース4室有り。

□ロッカールームでの諸注意

■ロッカールーム内は裸足または靴下にてご利用下さい。室内用シューズであっても、着用はできません。

■大変危険ですのでロッカーの上にはシューズ・バックなどを置かないでください。

■パウダールーム使用後は次の方の為に綺麗にして離れて頂くようお願い致します。

■リラックスルーム内リクライニングチェアは衣服着用の上ご利用下さい。

■大声での会話や携帯電話での通話は控えて頂くようご協力をお願いします。

また、ロッカー内写真撮影は禁止させていただきます。

■ロッカールーム内でのお食事はお控えください。軽食などをとる際は1階フロント前ラウンジまたは2階ゴルフエリア横ラウンジにてお願い致します。

■ロッカールームから離れる際は必ず施錠しキーバンドは手首につけてご利用下さい。

■カードキーまたはロッカーキーのお取り扱いには充分にお気を付けください。万が一紛失した場合、交換費用をご負担頂きます。

□ロッカールームから各エリアへの移動

■1Fクアハウス…パウダールーム横にあるスライドドアからクアハウス前室に移動できます。ご利用の際は必ずタオルをご持参下さい。

再度ロッカーへ入室する際は体についた水分を拭き取ってからお戻りください。

■1Fプール…ロッカーにて水着に着替えて頂きクアハウス向かいのプールエリアへお進み下さい。プールご利用後は体についた水分を充分にふき取りロッカーへお戻りください。

■2Fエリア…ロッカールーム出入口マットより室内用シューズに履き替え、階段又はエレベーターより2Fへ上がり各エリアをご利用頂けます。

1F クアハウスのご案内

**ドライサウナ・湯船・水風呂等を設置しております
ボディークリーム・リンスインシャンプーも常備！**

いつも快適なクアハウスでありますよう、マナーある利用をお願い致します。

□クアハウスでの諸注意

- 水着着用ではご利用できません。
- ビンまたはガラス容器の持ち込みは禁止となります。
- 浴槽内ではタオルを湯につける・タオルを洗う等の行為は衛生上禁止となります。
- カランにて使用されたオケ・イスは次の方が気持ちよく利用できるよう、水洗いをして所定の位置へ戻してください。
- 「携帯電話の持ち込み」「場所取り」「染髪行為」は禁止となります。
- ロッカールームに戻る際は、身体の水滴を充分にお拭き取りください。
- サウナをご利用後、冷水風呂に入る場合はシャワーで体を流してからご利用下さい。

□冷水風呂での諸注意

- 潜水、洗髪行為は禁止となります。
- 浴槽外で冷水の掛け水行為は禁止となります。

□サウナでの諸注意

- 「場所取り」「雑誌持込」「大声での会話」「水着等の乾燥」「サウナスーツの着用」「飲食」「髭剃り」などの行為は禁止となります。
- 利用後は必ずシャワーで汗を流してから、各種バスをご利用ください。
- サウナマットご利用後は、水洗いしてから元の位置へ戻してください。

1F プール

**プールでは週に約40本のレッスン行っており
お好きなレッスンへご自由に参加できます**

□スイミングプールについて

- 25m×4レーン・寝湯（3人分）・ジャグジー（6人分）・大型ペースクロックが設置されています。
- 水深は1.1m、水温は31℃を年間の目安としています。
- プールの水質は毎時1回検査を行い、結果はプールサイドに掲示しております。
- 泳ぎ方に応じてレーンが区分されています。表示内容を確認の上、水泳・水中運動をお楽しみください。
※レーン区分はレッスンプログラムの関係で曜日・時間帯により変更する場合がございます。
- レッスンプログラムは月毎に多少変更がありますので、毎月ご確認ください。

□プールでの諸注意

- 入る前は必ずシャワーを浴びてください。（入口右側に立ちシャワーがあります。）
- 整髪料・お化粧品はプールに入る前にしっかり落としてから入ってください。
- 装飾類・貴金属類（ネックレス・ブレスレット・ピアス・時計・数珠など）を着けてご利用はできません。個人で保管して頂くか、フロント横の貴重品ボックスにお預けください。
- レッスン参加人数が多数となる場合、人数を制限させていただくことがあります。
- ドリンクの持ち込みは、水筒・タンブラー・ペットボトルの蓋又はキャップ付きタイプ限定をお願いします。安全管理の為、ビン・ガラス容器のお飲み物はお持ち込みできません。
- 水着素材以外の着用はお断りしています。フィットネス水着や競泳水着などの身体にフィットするタイプのものをご着用ください。海水パンツやサーフパンツ、スカートタイプなどはご遠慮ください。
- ウォーキングのみのご利用であってもスイミングキャップは必ず着用下さい。

2F スタジオ A・B

**両スタジオで週に約 50 本以上のレッスンを行っており
お好きなレッスンにご自由に参加できます**

□スタジオレッスン参加について

- 初めてレッスンに参加される方はインストラクターに一声お掛けください。
- レッスン開始後 10 分以上経過してからの途中入場はご遠慮ください。
- レッスン中の途中退場はなるべくご遠慮ください。
- フロントにてレッスン内容一覧表をご準備していますので、ご自由にお取りください。
- レッスンプログラムは月毎に多少変更がございます。フロント前またはホームページにてプログラムのご確認をお願い致します。
- 月～金曜日が祝日に当たる日は祝日営業の為、特別スケジュールとなります。詳しくはフロント前・スタジオ前・トレーニングジム内掲示板にて確認ください。
- レッスン内容によってダンベルなどツール(道具)を使用する場合がございます。数に限りのある場合は先着順となります。詳しくはレッスンプログラムにてご確認ください。

□スタジオでの諸注意

- スタジオ内は室内専用シューズを履いてください。またレッスンによっては素足・靴下での参加が可能なレッスンもあります。詳しくはインストラクターまでお尋ねください。
- ドリンクの持ち込みは水筒・タンブラー・蓋付きペットボトルタイプ限定でお願いします。安全管理の為、ビン・ガラス容器のお飲み物はお持ち込みできません。
- 携帯電話を持ち込む場合、マナーモードに設定してください。また、スタジオ内でのご使用はご遠慮ください。

2F シミュレーションゴルフ

レッスンプロによるレッスンへ 参加できます（要予約）

※レッスン日程は月毎により多少異なる場合があります。

□打席について

- 打席は2ブースございます。左利きの方もご利用いただけます。
- レンジ内は人工芝生を使用しています。運動用シューズを履いてご利用ください。
- ゴルフシューズでご利用の際は土やほこりを落として頂き、
ゴルフルーム内のみ着用可能です
- ウェアに指定はございません。動きやすい服装にてご利用ください。
- ゴルフクラブは有料レンタルもございます。初心者レッスンのみレンタルは無料です。
- ドリンクの持ち込みは水筒・タンブラー・蓋付きペットボトルタイプ限定でお願いします。安全管理の為、ビン・ガラス容器のお飲み物はお持ち込みできません。

□レッスンについて

- 週に約10本のレッスンを行っております。レッスンの受付は事前受付となり、1階フロントでの予約が必要です。また、レッスンに空きがあれば当日のご参加も可能です。
- レッスンに空きのある場合でも連続したご予約はお受けできません。1コマの間隔を空けたうえで再度受講をお願いします。より多くの方が受講できるようご配慮ください。
- レッスン受講時間に遅れて参加した場合でもお時間の延長はできません。

□打席の個人利用（有料）について

- スイング撮影機能、ヘッドスピード等の数値測定、またバーチャルラウンドもご利用が可能です。利用の受付は事前受付となり、1階フロントでの予約が必要です。また、空きがあれば当日のご利用も可能です。
- 1打席2名様までのご利用となります。
- 機器の操作の為スタッフはおりますが、指導はございません。
- 個人利用の予約時間に遅れて参加した場合でもお時間の延長はできません。

※レッスン内容や時間、受付方法について変更となる場合がございます。予めご了承下さい。

2F トレーニングジム

**初めてトレーニングジムを利用する際は
スタッフまでお申し出ください。
運動方法・利用方法などをご案内致します。**

□トレーニングジムでの諸注意

- 必ず室内専用のシューズをご利用ください。(外履きシューズ・サンダル・靴下のみ・素足などではご利用できません。)
- 汗拭き用のタオルをお持ち下さい。発汗の多い方は替えのシャツなどもお持ち下さい。
- 携帯電話を持ち込む場合、マナーモードに設定してください。また、トレーニングジム内での通話はご遠慮ください。
- ドリンクの持ち込みは水筒・タンブラー・プロテインシェイカー・蓋付きペットボトルタイプ限定でお願い致します。安全管理の為、ビン・ガラス容器のお飲み物は持ち込みできません。(カウンターにてプロテイン・スポーツドリンク類の販売もしています。)
- ランニングマシン・エアロバイクなどでは運動をしながらインターネット閲覧やテレビを見ることができます。また、その際イヤホンは衛生上お貸出ししておりません。ご自身でのご用意をお願い致します。
- 運動後に付いた汗は、トレーニングジム入り口でタオルをお取り頂き、次の利用者の為にご自身で拭いて頂くようお願い致します。
- ストレングスマシンのご利用は、3分以内でお願いします。休憩はベンチ・イスにてお願いします。
- フリーウェイトにて補助が必要な場合はスタッフへお申し出ください。
- 血圧が高い・体調の優れない場合、ご利用はお控えください。
- トレーニング中に体調・気分が悪くなった場合、直ちに中止しお近くのスタッフまでお申し出ください。

**会員様個人の目標・目的に合わせた運動プログラムを
無料で作成することができます！
様々な疑問・質問にもお答え致しますので、
気軽にインストラクターまでお声掛けください。**

美ら Body（ダイエットコース）について

**ジスタスが完全サポートの2ヶ月で目指す体づくり！
トレーニング&食事管理のマンツーマンサポート！**

□指導場所・時間・内容

■指導場所：トレーニングジム専用エリア

■指導時間：1回あたり45分間

※原則、トレーニング時間・曜日は決定後の変更不可。

■指導内容：体成分分析器（インボディ）測定（初回・4回目・8回目・12回目・16回目）の結果分析・解説

：週2回、担当スタッフ指導のもと、マシントレーニング、自重トレーニングをサポート

■食事管理：週3日分の食事内容を、写真に撮りレコーディングして頂きます。携帯端末を活用し、記録した内容を定期的に報告して頂きます。

：食材内容の記録をもとに、管理栄養士による食事のチェックとアドバイスをを行います。

□料金について

料金は61,000円/1クール（消費税込）とします。（一括支払い）

※クレジット・電子決済可

申し込み時に、フロントにてお支払いをお願いします。

お支払い後の返金は致しませんのでご了承ください。

□期間について

期間は8週間（プラス予備日7日間）とします。

※予備日とは、期間中にやむを得ない理由で16セッション行えなかった場合に
対応可能な期間です。

美らBody(ダイエットコース)ご案内▶▶▶

美らBody トレーニングガイド



予約・相談

お客様の目標や
生活リズムを
お聞かせください。



指導・実践

運動をより効果的に一緒に行っていきます。

監修

食事管理

管理栄養士が食事面からも
適切なアドバイスを提供いたします。



目標達成

担当トレーナーと
一緒に目標を
目指しましょう。