

# 松柏 Fit For Life 会員規則

## Shohaku Fit For Life Member Agreement

### 第1条 (目的)

松柏 Fit For Life (以下「本ジム」といいます。)は、会員が本ジムの提供する各種サービスを利用し、健康維持、健康増進および会員相互の親睦を図ることを目的とします。

### Article 1 (Purpose)

Shohaku Fit For Life (hereinafter referred to as "the gym") aims to help members maintain and promote health, while building a sense of community via the various services provided by this gym.

### 第2条 (会員制)

1. 本ジムは会員制とします。
2. 本ジムは、必要と認めた場合には、会員以外の利用を認めることができます。この場合、当該利用される方にも本会則を適用します。

### Article 2 (Membership System)

1. This gym is primarily member-based
2. At the gym's discretion, the gym will allow non-members to use the facility. In this case, we also apply this agreement broadly to those who use it.

### 第3条 (入会資格)

本ジムの入会資格は、次の項目すべてを満たすこととします。

- (1) 本ジムの利用に耐えうる健康状態であることを本ジムに申告いただくこと、及び、入会後に健康状態に変化等があった場合、速やかに本ジムに知らせることに承諾すること。
- (2) 本会則に同意いただくこと。
- (3) 暴力団関係者でないこと。
- (4) 刺青をされている場合は別途審査を受け、本ジムの承諾を得ること。
- (5) 過去に除名となっていない方
- (6) その他本ジムが入会に適さないと判断した以外の方

### Article 3 (Eligibility for Membership)

To qualify for entry into this gym, the member shall satisfy all the following items:

- (1) Voluntary declaration to the gym that the member is in a health condition that can withstand the use of the gym, and to agree to inform the gym promptly in the event of a change in health condition after joining.
- (2) Acceptance to the terms of this agreement.
- (3) Not belonging to a criminal gang.
- (4) In the case of tattoos, they are permitted when clearly unrelated to organized crime.
- (5) Not having been forcibly cancelled on by this or other gyms in the past
- (6) Not having other qualifications specified by the gym as barring from entry.

### 第4条（入会手続き）

1. 本ジムに入会する時は、所定の申込方法により入会申し込みを行い、本ジムによる審査を受けたうえ、本ジムが承諾したときに、本ジムとの契約が成立し、本ジムの会員となります。
2. 未成年の方が入会しようとするときは、親権者の同意を得た上で、所定の申込方法により入会申し込みを行います。この場合、親権者は、自らが会員か否かに関わらず本会則に基づく会員としての責任を本人と連帯して負うものとし、なお、会員が前項の届出を怠るなど会員の責に帰すべき事由により本ジムから通知が延着し又は届かなかった場合には、通常到達すべきときに本ジムからの通知が会員に到達したものとします。
3. 未成年について定めた前項の規定は、成年被後見人、被保佐人、被補助人に準用します。

#### Article 4 (Procedure for Admission)

1. When joining the gym, the application is made according to the application method as laid out by the gym; after undergoing judgment by the gym, when the gym accepts, a contract with the gym will be established and the applicant will become a member of this gym.
2. When a minor is going to join, after obtaining the consent of their parent or guardian, they may apply for membership according to the application method as laid out by the gym. In this case, the guardian shall bear the responsibility as a member under this agreement jointly with him/her regardless of whether the guardian is a member or not. In addition, in the event that this information has arrived or has not arrived from the gym due to reasons attributable to the members, such as neglecting the notification under the preceding paragraph, the notice from the gym will be the responsibility of the guardian above all.
3. The provisions of the preceding paragraph stipulated for minors shall apply mutatis mutandis to adults under supervision, persons being taken care of, and their assistants.

#### 第5条（届出内容変更手続き）

1. 会員は、入会申込書に記載した内容その他本ジムに届け出た内容に変更があったときは、速やかに変更手続きを行うものとします。
2. 本ジムより会員に通知する場合は、会員から届出されている連絡先に宛てた通知の発送をもって通知したものとします。

#### Article 5 (Procedure for Changes in Notification)

1. The member shall promptly follow correct procedure when there is a change in the contents stated in the application or other contents provided to the gym.
2. In the case of the gym notifying members, the member shall be notified using the contact information provided by the member.

#### 第6条（個人情報保護）

本ジムは、個人情報の取り扱いに関する個人情報保護方針に従って管理します。当該方針はホームページに掲示します。

#### Article 6 (Protection of Personal Information)

Personal information provided to the gym will be protected according to the personal information protection policy concerning the handling of personal information. The policy will be posted on the website.

#### 第7条（諸費用）

1. 会費を含む諸費用は別紙の通りです。
2. 会員は前月28日までに、以下の方法で諸費用を払い込むものとします。
  - (1) クレジット決済
  - (2) 現金支払い
3. 一旦支払われた諸費用は、法令の定めまたは本ジムが認める場合を除き、返還しません。

#### Article 7 (Expenses)

1. Expenses including membership fee are as per attached documents.
2. Membership dues will be paid via the following method by the 28th of the month prior.
  - (1) Credit
  - (2) Cash payment
3. All expenses once paid will not be refunded unless the laws and regulations or the gym admits it.

#### 第8条（会員たる地位の相続・譲渡）

本ジムの会員たる地位は一身専属のものであり、他の方に譲渡できず、他の方が相続することもできません。

#### Article 8 (Inheritance and Assignment of Membership Status)

The position as a member of this gym is exclusive to one person and cannot be transferred to other people and other people cannot inherit it either.

#### 第9条（諸規則の遵守）

会員は、本ジムの利用にあたり、本会則その他本ジムの定める諸規則を遵守し、本ジムのスタッフの指示に従うものとします。

## Article 9 (Compliance with Various Regulations)

In using the gym, the member shall comply with this agreement and other rules specified by the gym as well as obey instructions of the staff of this gym.

### 第10条 (禁止事項)

会員は、次の行為をしてはいけません。

- (1) 他の会員、スタッフ、本ジム等に対する犯罪行為及び迷惑行為（誹謗・中傷、他の会員やスタッフ等が恐怖を感じる行為等）
- (2) 刃物などの危険物の施設内への持ち込み
- (3) 動物の施設内への持ち込み
- (4) 酒気を帯びての利用
- (5) 施設敷地内での喫煙。
- (6) 休憩室・お茶室以外での飲食（但し、こぼれない容器入りの飲料は除く）
- (7) 施設内での営業行為、勧誘行為、政治活動、署名活動
- (8) 本ジムの許可なく、本ジムの施設及び活動を撮影し、またそのデータを利用・公開すること
- (9) その他、本ジムが会員としてふさわしくないと認めた行為

## Article 10 (Prohibited Actions and Materials)

Members must not commit the following acts:

- (1) criminal acts and annoyances against other members, staff, the gym and so on (slander; acts that cause other members, staff to feel fear etc.)
- (2) bringing dangerous goods such as knives into the facility
- (3) bringing animals into the facility
- (4) alcohol consumption in the facility during or prior to training.
- (5) smoking on the property premises.
- (6) eating and drinking on the training floor (excluding beverages with sealable containers)
- (7) Solicitation activities, political activities, signature activities within facilities without prior permission.
- (8) To photograph facilities and activities of the gym and to use / disclose the data without the permission of this gym.
- (9) Other acts that gym finds unsuitable.

#### 第 1 1 条 (損害賠償責任免責)

1. 会員が本ジムの利用中、会員自身が受けた損害に対して、本ジムは、本ジムに故意または過失がある場合を除き、当該損害に対する責を負いません。
2. 会員同士の間で生じたトラブルについても、本ジムは、本ジムに故意または過失がある場合を除き、一切関与せず、責任を負いません。

#### Article 11 (Exemption from Liability for Damages)

1. Unless caused by the gym intentionally or negligently, in response to the damage incurred to the member himself/herself during use of the gym, the gym does not assume the responsibility for such damage.
2. Regarding damages that occurred between members, the gym will notify the member of cases where there is intention or negligence on behalf the gym, except for when it does not involve the gym, and of which the gym is not responsible.

#### 第 1 2 条 (持ち込み物に対する責任)

1. 本ジムは、会員が持ち込んだ物を預かりません。会員は、持ち込み物について自己の責任をもって管理するものとします。
2. 本ジムは、会員が持ち込んだ物の滅失または毀損について賠償する責任を負いません。
3. 本ジムは、会員が本ジムに放置した物に関する権利を一切放棄したものとみなします。

#### Article 12 (Responsibility for Objects Brought by the Member)

1. This gym does not store any items brought (and forgotten) by the member. Members shall manage their personal belongings with their own responsibility.
2. This gym will not be held responsible for compensating for the loss or damage of things the member brought.
3. The gym will not be responsible regarding things that the member left in the gym.

### 第13条 (会員の損害賠償責任)

1. 会員が本ジムの利用中、会員の責に帰すべき事由により、本ジムまたは他の会員  
その他第三者に損害を与えたときは、その会員が当該損害に関する責を負うも  
のとしします。
2. 会員が同伴もしくは紹介したビジターについては同伴した会員も連帯して責を負  
うものとしします。

### Article 13 (Responsibility for Damages incurred by Members)

1. If the member causes damage to the gym, other members or other third parties due  
to reasons attributable to the member during the use of the gym, the member shall  
be responsible for the damage.
2. For visitors accompanying or referred to by the members, the accompanying  
members will be jointly responsible.

### 第14条 (コースの変更・更新)

会員は、コースを変更する場合は、各月23日 (23日が休館日の場合はその前営業  
日) までに本ジム所定の手続きを完了することにより、翌月よりコースが変更でき  
るものとしします。手続きのない場合は、同一条件で更新したものとしします。

### Article 14 (Change / Update of Course Plan)

In case of changing the member's course, the member shall be able to change the  
course from the following month by completing the procedure prescribed by the gym  
prior to the 23rd of each month (in the case of the 23<sup>rd</sup> landing on a holiday, the prior  
day will be the cutoff). If no changes have been made, it shall be continue with  
the same conditions.

### 第15条 (退会)

会員は、退会するときには、退会希望月の23日 (23日が休館日の場合はその前営  
業日) までに本ジム所定の手続きを完了することにより、当月末日をもって退会で  
きるものとしします。なお、退会希望月の23日 (23日が休館日の場合はその前営業  
日) までに本ジム所定の手続きを完了しない場合は退会希望月の翌月末日の退会と  
なります。

## Article 15 (Withdrawal/Leaving the Gym)

When cancelling this agreement, the member can withdraw from the end of the month by declaring their intent of cancellation by 23rd of the month prior (in the case of the 23<sup>rd</sup> landing on a holiday, the prior day will be the cutoff). In addition, if the member does not make the request, clear and provided within gym standards by the 23<sup>rd</sup>, the membership will end following the end of the next month. (except under special circumstances)

### 第16条 (利用制限・禁止、契約解除)

1. 本ジムは、会員が次の各号のいずれかに該当する場合、その会員に対して本ジムの利用の制限または禁止（除名）し、あるいは直ちに契約を解除することができます。ただし、会員は本ジムから本ジムの利用を制限または禁止（除名）、契約解除された場合であっても、利用の制限または禁止（除名）、契約解除以前に発生した第7条に定める諸費用を支払う義務を負います。
  - (1) 第7条に定める諸費用を2か月分滞納したとき
  - (2) 第3条に定める入会資格を充足しないことが判明したとき
  - (3) 本会則その他本ジムの定める諸規則に違反したとき。
  - (4) 本ジムの名誉、信用を毀損したとき
  - (5) 伝染病等他人に伝染・感染する恐れのある疾病に罹患したとき
  - (6) 医師から運動を禁じられていることが判明したとき。
  - (7) その他、本ジムが会員としてふさわしくないと認めたとき
2. 前項に基づき本ジムが本会則に基づく契約を解約したことによって会員に損害が生じた場合であっても、本ジムはその損害を賠償する責めを負わないものとします。



## Article 16 (Limitation on Use/Prohibition, Termination of Contract)

1. If the member falls under any of the following items, the gym may restrict or prohibit the use of the gym to the member or immediately cancel the contract. However, upon cancellation, the expenses for the following month shall be paid for by the member.

(1) When the member has been delinquent of expenses prescribed in Article 7 for two months.

(2) When it turns out that membership qualifications specified in Article 3 are not satisfied.

(3) When the member violates this agreement or other rules specified by the gym.

(4) When discrediting the gym.

(5) When the member contracts infectious diseases etc, when suffering from a disease that may infect others.

(6) When a doctor finds that exercise is prohibited.

(7) In addition, when we acknowledge that this gym is not suitable for the member

2. In the case wherein the gym terminates the contract under this agreement, based on the preceding provisions, the gym will not be held liable for damages even in the case wherein the member suffered damage.

## 第17条（スケジュールの変更、施設の休業および閉鎖）

1. 本ジムは、定期休業日及び臨時休業日を設定することができます。
2. 本ジムは、スケジュール（クラス時間、営業時間）を変更することができます。
3. 臨時休業日及びスケジュールの変更が予定されている場合は、速やかに会員に対しその旨を告知または通知します。
4. 本ジムは、次の各号のいずれかにより、営業をすることが困難または営業すべきでないと判断するときは、本ジムの施設の全部または一部を臨時休業又は閉鎖することができます。
  - (1) 天災地変、気象災害、地震またはその他不可抗力等の事態が発生したときまたはそのおそれがあるとき
  - (2) 施設の改造、修繕、整備または点検を行う必要があるとき
  - (3) 法令が制定・改廃されたとき、または行政指導を受けたとき
  - (4) 社会情勢・経済情勢の著しい変化があったとき
  - (5) 本ジムが必要と認めたとき、その他やむをえない事由があるとき

#### Article 17 (Schedule Change, Facility Leave and Closure)

1. The gym can set a regular holiday and irregular holiday.
2. The gym can change the schedule (class hours, business hours) when necessary.
3. If irregular holiday and schedule change are planned, the gym will promptly notify the members to that effect.
4. The gym may temporarily close or close all or part of the facilities of the gym temporarily when it is judged that it is difficult to operate or should not be operated according to any of the following items:
  - (1) When a situation such as natural disasters, climatic disasters, earthquakes or other force occurred or there was a risk of occurrence.
  - (2) When it is necessary to remodel, repair, maintain or check facilities.
  - (3) When laws are enacted, revised or abolished, or when receiving administrative guidance.
  - (4) When there is a significant change in social/economic situation (i.e. war/disaster)
  - (5) When the gym acknowledges it is necessary, there are other unavoidable grounds.

#### 第18条（諸費用、利用方法、条件および運営システムの変更および廃止）

本ジムは、本会則に基づいて、諸費用、利用方法、条件について、本ジムが必要と判断した時は、会員に対して原則として1ヶ月前までに告知または通知することにより、これらを変更することができます。

#### Article 18 (Changes and Abolition of Expenses, Methods of Use, Conditions and Operating System)

Under this agreement, when the gym judges that expenses, methods of use and conditions are necessary by the gym, in principal, by notifying or notifying the member one month prior, these changes can take effect.

#### 第19条（会則の改正）

原則として本ジムは1か月前までに会員に告知または通知することにより、本会則を改正することができ、改正した本会則等の効力は、全会員に及ぶものとします。

Article 19 (Amendment of Agreement)

As a general rule, the gym can revise this agreement via notifying the member one month in advance, and the effectiveness of this revised agreement shall extend to all members.

第20条 (告知方法)

本会則における会員への告知方法は、施設内への掲示およびホームページに掲載する方法とします。

Article 20 (Notification Method)

The method of announcing to members in this agreement shall be posted in the facility and posted on the website.

## 安全にトレーニングを行うために

### Training Safety

松柏Fit For Lifeにおいてトレーニングを効果的に、そして安全に参加するためには、以下のことについて理解する必要があります。

In order to effectively and safely participate in training at Shohaku Fit For Life, you need to understand and agree to the following points.

1. 参加するプログラムに相当する運動を医師から禁止されていないこと  
You have not been prohibited by a doctor for participation in physical training.
2. 参加するプログラムに耐えうる健康状態であることを自身が理解していること  
Make sure and agree that to the best of your knowledge, you are in a healthy condition, enough for participation at Shohaku Fit For Life.
3. トレーニング中に身体の異変を感じたら、自己の判断で直ちにトレーニングを中断し、自己の責任において、医療機関の治療を受ける等適切に対応すること  
If you feel any physical problems during training, immediately stop training at your own discretion and respond appropriately, such as receiving medical treatment, releasing liability of the gym.
4. 下記に記す横紋筋融解症について理解し、自己の責任において適切に対応すること  
Read and understand rhabdomyolysis as it pertains to CrossFit training and please take care.

#### <横紋筋融解症について>

横紋筋融解症とは、激しい運動などにより筋肉細胞が破壊され、その成分が血中に流出するものであり、腎臓機能に悪影響を及ぼすことがあります。横紋筋融解症は筋肉の痛みや懲り、極度の脱力感、尿の黒ずみ・量の変化、むくみなどの症状がある。このような症状を感じたときは直ちに医療機関の処置を必要とする。

#### <About rhabdomyolysis>

Rhabdomyolysis is a condition in which muscle cells are destroyed by vigorous exercise, and its components leak out into the blood, which may adversely affect kidney function. Rhabdomyolysis has symptoms such as muscle pain, extreme weakness, changes in the darkness / amount of urine, as well as unusual swelling. When such symptoms are felt, seek medical treatment immediately.