

30. หากท่านไม่แน่ใจว่าควรสวมใส่อะไร โปรดสอบถามเจ้าหน้าที่ศูนย์ออกกำลังกายฯ
ของเรา

ล็อกเกอร์ ห้องเปลี่ยนเสื้อผ้า และทรัพย์สินส่วนตัวของท่าน

31. ล็อกเกอร์จัดไว้เพื่อเก็บสิ่งของของท่านในขณะที่ใช้บริการศูนย์ออกกำลังกายฯ (หากยังมีล็อกเกอร์ว่าง) เราไม่สามารถรับประกันได้ว่าการใช้ล็อกเกอร์จะป้องกันการลักขโมยหรือความเสียหายต่อทรัพย์สินของท่าน

32. อย่าเก็บสิ่งของอื่นๆ ที่เข้าข่ายผิดกฎหมายไว้ในล็อกเกอร์ หากกรณีที่มีเหตุผลสมควรให้สงสัยได้ว่ามีการใช้ล็อกเกอร์สำหรับสิ่งอื่นแล้ว เราขอสงวนสิทธิ์ที่จะเปิดล็อกเกอร์นั้นๆ และนำสิ่งที่ไม่พึงประสงค์ออก

33. ล็อกเกอร์มีไว้สำหรับใช้เฉพาะในขณะที่ท่านอยู่ในศูนย์ออกกำลังกายเท่านั้น เสื้อผ้าและสิ่งของอื่นๆ ที่ทิ้งไว้ในล็อกเกอร์ค้างคืนจะถูกนำออก เว้นแต่ท่านได้เข้าล็อกเกอร์รายเดือนเฉพาะสำหรับท่านเท่านั้น หากท่านไม่มารับของกลับคืนภายใน 7 วัน เราจะบริจาคให้กับสาธารณกุศล เช่นเดียวกับทรัพย์สินอื่นใดที่ถูกลืมทิ้งไว้

34. ห้องอาบน้ำ ห้องน้ำ และห้องเปลี่ยนเสื้อผ้า ใช้บริการได้ครั้งละ 1 ท่านเท่านั้น

สระว่ายน้ำ

35. ด้วยเหตุผลด้านสุขภาพ ความปลอดภัย และอนามัย ท่านจะต้องปฏิบัติตามคำแนะนำของผู้พิทักษ์ชีวิต (Lifeguards) ของเรา ตลอดเวลาที่ใช้บริการสระว่ายน้ำ

36. ท่านต้องสวมชุดว่ายน้ำ และหมวกว่ายน้ำ (กรณีผมยาวระดับบ่าหรือยาวกว่านั้น) ทุกครั้งที่มาใช้บริการ

37. โปรดทราบว่าผู้พิทักษ์ชีวิต (Lifeguards) มิได้อยู่ประจำหน้าที่ตลอดเวลา

38. กรุณาอาบน้ำก่อนลงสระว่ายน้ำทุกครั้ง

39. เด็กจะต้องมีอยู่ในความดูแลของพ่อแม่หรือผู้ปกครองตลอดเวลาที่อยู่ในบริเวณสระว่ายน้ำ โดยไม่มีข้อยกเว้นใดๆ ทั้งนั้น

ห้องซาวน่า และพื้นที่พักผ่อน

40. เพื่อเหตุผลทางสุขภาพ ความปลอดภัย และอนามัย สมาชิกและแขกควรต้อง

ก. อาบน้ำเสมอก่อนเข้าห้องซาวน่า

ข. ห้ามตากเสื้อผ้าในห้องซาวน่า และพื้นที่พักผ่อน

ค. อย่าโกนหนวดในห้องซาวน่า และพื้นที่พักผ่อน

ง. อย่าใช้น้ำมัน ครีม ผลิตภัณฑ์เครื่องสำอาง หรือสิ่งแปลกปลอม ในห้องซาวน่า และพื้นที่พักผ่อน

จ. ไม่นำสิ่งพิมพ์ เช่น หนังสือพิมพ์ นิตยสาร เข้าไปในห้องซาวน่า

41. ใช้ห้องซาวน่าแต่พอสมควร

42. หญิงตั้งครรภ์ควรหลีกเลี่ยงการใช้ห้องซาวน่า

การฝึกเฉพาะบุคคล

43. เฉพาะมืออาชีพด้านการออกกำลังกายของศูนย์ออกกำลังกายฯ เท่านั้นที่จะสามารถให้การฝึกเฉพาะบุคคลในศูนย์ออกกำลังกายของเราได้ โปรดอย่านำผู้ฝึกสอนของท่านเองเข้ามาในศูนย์ออกกำลังกายฯ ของเรา

ความปลอดภัย

44. โปรดติดตามประกาศเกี่ยวกับสุขภาพและความปลอดภัยที่ติดไว้ที่ศูนย์ออกกำลังกายฯ และสระว่ายน้ำของเรา โปรดแจ้งให้เราทราบ หากท่านมีอาการป่วยหรือได้รับบาดเจ็บจากการใช้บริการที่ศูนย์ออกกำลังกายฯ และสระว่ายน้ำของเรา

45. ในกรณีฉุกเฉินหรือเมื่อมีประกาศ โปรดคอยรับฟังและปฏิบัติตามคำแนะนำของเจ้าหน้าที่ของศูนย์ออกกำลังกายฯ และสระว่ายน้ำตลอดเวลา หากท่านไม่พอใจเมื่อได้รับการร้องขอ เราจะถือว่าเป็นการคิดระเบียบอย่างร้ายแรง

ข้อควรปฏิบัติทั่วไป

46. ศูนย์ออกกำลังกายฯ และสระว่ายน้ำ อาจถ่ายรูป / ภาพ / วิดีโอของสิ่งอำนวยความสะดวก รวมทั้งสมาชิก เป็นครั้งคราว เราจะพยายามอย่างดีที่สุดเพื่อขอความยินยอมจากท่านก่อนแต่อาจจะเป็นเช่นนั้นเสมอไป เราขอสงวนสิทธิ์ในการใช้รูปถ่าย / ภาพ / วิดีโอเหล่านี้เพื่อประโยชน์ทางการประชาสัมพันธ์โดยไม่ต้องจ่ายค่าตอบแทน

47. อัตราค่าบริการของศูนย์ออกกำลังกายฯ และสระว่ายน้ำ อาจจะมีการเปลี่ยนแปลงโดยไม่จำเป็นต้องแจ้งให้ทราบล่วงหน้า

48. เราขอสงวนสิทธิ์ที่จะใช้ดุลพินิจโดยเด็ดขาดในการอนุมัติใบสมัครสมาชิก

49. จงเคารพสิทธิของสมาชิกคนอื่นๆ และแขกของศูนย์ออกกำลังกายฯ และสระว่ายน้ำ รวมถึงเจ้าหน้าที่ของเราเสมอ โปรดใช้ศูนย์ออกกำลังกายฯ และสระว่ายน้ำในลักษณะที่ไม่เป็นการรบกวน ทำลาย หรือบั่นทอนประสบการณ์การใช้บริการของบุคคลอื่นบุคคลใด

Rules and Regulations of SS SPORTS CENTER & SIRIMONGKOL Swimming Pool

Everyone at the gym and swimming pool must play by the rules. They are not just the rules, they are part of your official SS Sports Center & Sirimongkol Swimming Pool membership agreement.

MEMBERSHIP

1. Every time you enter our club, please present your membership card at reception.
2. No one else may use your membership card.
3. If your card is lost or stolen, you'll need to organize a new one and pay the replacement fee (check at the front desk).
4. On extension of membership you must update your membership card at the front desk for continued access.
5. If you do not follow the Rules and Regulations and have gotten a written warning 3 times, it will be at our complete discretion to terminate your membership.
6. If your membership has been terminated, it will be at our complete discretion to determine whether you will be eligible to apply for future membership or not.

IF YOU BRING A FRIEND

7. Members can bring guest(s) to our club by paying the guest fee set out in the price list.
8. Guest(s) must play by all club rules same as member(s).
9. You must be present with your guest(s), take responsibility for his/her/their actions and ensure that he/she/they comply with these rules. Do not leave our club before your guest(s).
10. If there is a suspension of your membership, you do not have access to our club as a guest.
11. Guest(s) are allowed into the pool area but are not allowed to enter the pool itself. All club rules must be strictly followed.

GENERAL CLUB USE

12. We will announce our opening hours on our Facebook page, Instagram, and Line Official under the name MU Sports Complex.
13. Do not bring alcohol and/or illegal drugs into our club.
14. You can bring only water and/or sports drinks in plastic or aluminum bottles into our club. All food and drink not mentioned above are prohibited.
15. Do not use the club facilities while under the influence of alcohol, narcotics, tranquilizers, illegal drugs or any substance which may impair judgement or physical coordination.
16. Do not smoke inside or near the entrance of our club.
17. Members are not allowed to use the club when the club is closed.

18. Photography and/or recording inside the club via any device including mobile phones and cameras is not permitted.

19. You will need to pay for any loss or damage caused by you or your guest(s) while in our club.

20. Do not use Magnesium (Powder grip / Chalk) in our gym.

21. Horseplay is not allowed in our club.

EQUIPMENT AND ACTIVITY ROOM

22. Use equipment only for its intended purpose. Follow the instructions provided. Ask for help if you need it. Please do not bring your own equipment into the club, with the exception of yoga mats. Be sure to let us know if any of our equipment is broken or unsafe.
23. Please be considerate of others by replacing weights and equipment after use.
24. Please wipe down the equipment after use and keep it clean.
25. For your safety and care of the equipment, do not throw or drop the weights or equipment on the floor.

CLASSES

26. Schedules and instructors may change without notice. We will announce the details on our Facebook page, Instagram, and Line Official.
27. For the yoga classes, we recommend you bring your own yoga mat.
28. Please follow all instructions given by our instructors.

WHAT (NOT) TO WEAR

29. Appropriate attire must always be worn in our club. For example, T-shirts/tops (no bare chests) and closed footwear must always be worn in the gym, including when moving between the weight rooms, classes and the changing room. You are allowed to take off your shoes while you are in the pool and sauna areas, while stretching, or in the yoga activity room.
30. If you are unsure of what to wear, please ask our staff.

LOCKERS, CHANGING ROOMS AND YOUR BELONGINGS

31. Lockers are provided, when available to store your belongings while using our club facilities. We cannot guarantee that keeping your belongings in the lockers will prevent theft.
32. Illegal items are not permitted in the lockers. If there is a reasonable suspicion that the locker has been illegally used, it will be at our complete discretion to open and remove all items from your lockers.
33. Lockers are available for use while you are at the club. Any gear left in a locker overnight will be removed unless a monthly rental fee has been paid. Items removed from day lockers that are not claimed within 7 days will be donated to charity, as with any other lost property.

34. Only one person can be in a shower room / restroom / changing room at a time.

THE POOL

35. For health, safety, and hygiene reasons you must always obey the instructions of our lifeguards while you are using the swimming pools.

36. You must always wear a swimsuit. People with shoulder-length hair or longer, must wear a swimming cap every time.

37. Please note that the lifeguards are not on duty all the time.

38. Please always shower before entering the swimming pool.

39. Children must be accompanied by a parent or guardian at all times while in the pool area, without exception.

SAUNA ROOM AND RELAXATION AREA

40. For health, safety, and hygiene reasons it is required that you:

A. Always shower before entering the sauna room and/or the relaxation area.

B. Do not hang your clothes in the sauna room and/or the relaxation area.

C. Do not shave in the sauna room and/or the relaxation area.

D. Do not use oil, creams, cosmetic products, and/or inappropriate items in the sauna room and/or the relaxation areas.

E. Do not take reading materials of any sort into the sauna room.

41. Use the sauna room in moderation, as appropriate for your individual health status.

42. Pregnant women should avoid using the sauna room.

PERSONAL TRAINING

43. Only our professional trainers can provide personal training services in our club. Please do not bring your own trainer to our club.

SAFETY

44. Please stay tuned for health and safety notices posted at our club. Please let us know if you are sick or injured while using the facilities at our club.

45. In case of emergency, when there is an announcement, you must strictly follow the instructions of our staff. If you do not evacuate or otherwise comply with all staff instructions, we will consider it a serious violation.

GENERAL RULES

46. Our staff may occasionally take photographs/images/videos of the facilities, which at times may include members. We will try our best to get your permission beforehand, but this may not always be possible. We have the complete discretion to use these photographs/images/videos for public relations without payment.

47. Fees may be changed without prior notice.

48. We have the complete discretion to approve or deny membership applications.

49. Always respect other club members, guests, and our staff. Please use the facilities in a way that does not disturb, impair or detract from anyone else's experience.