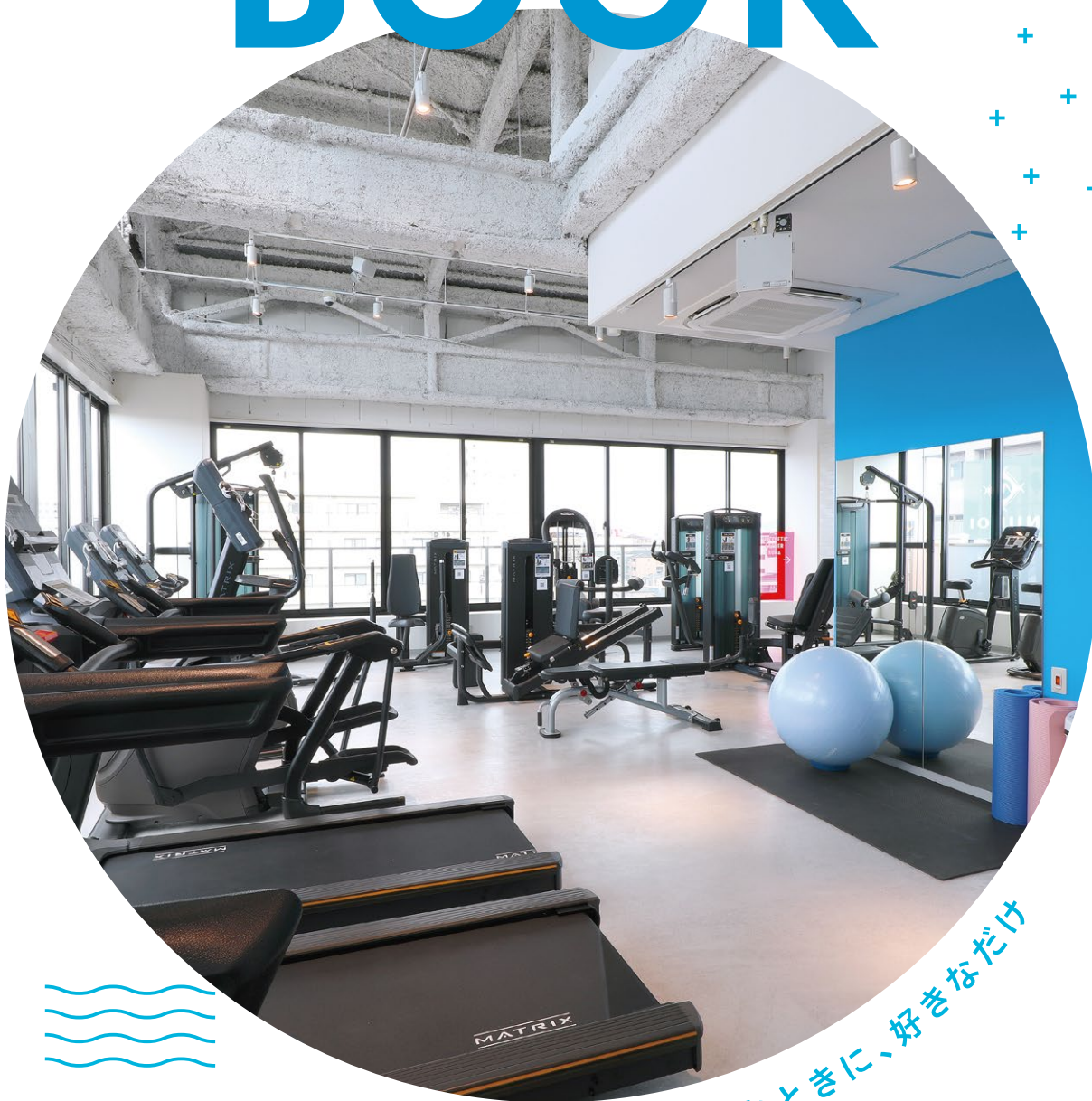


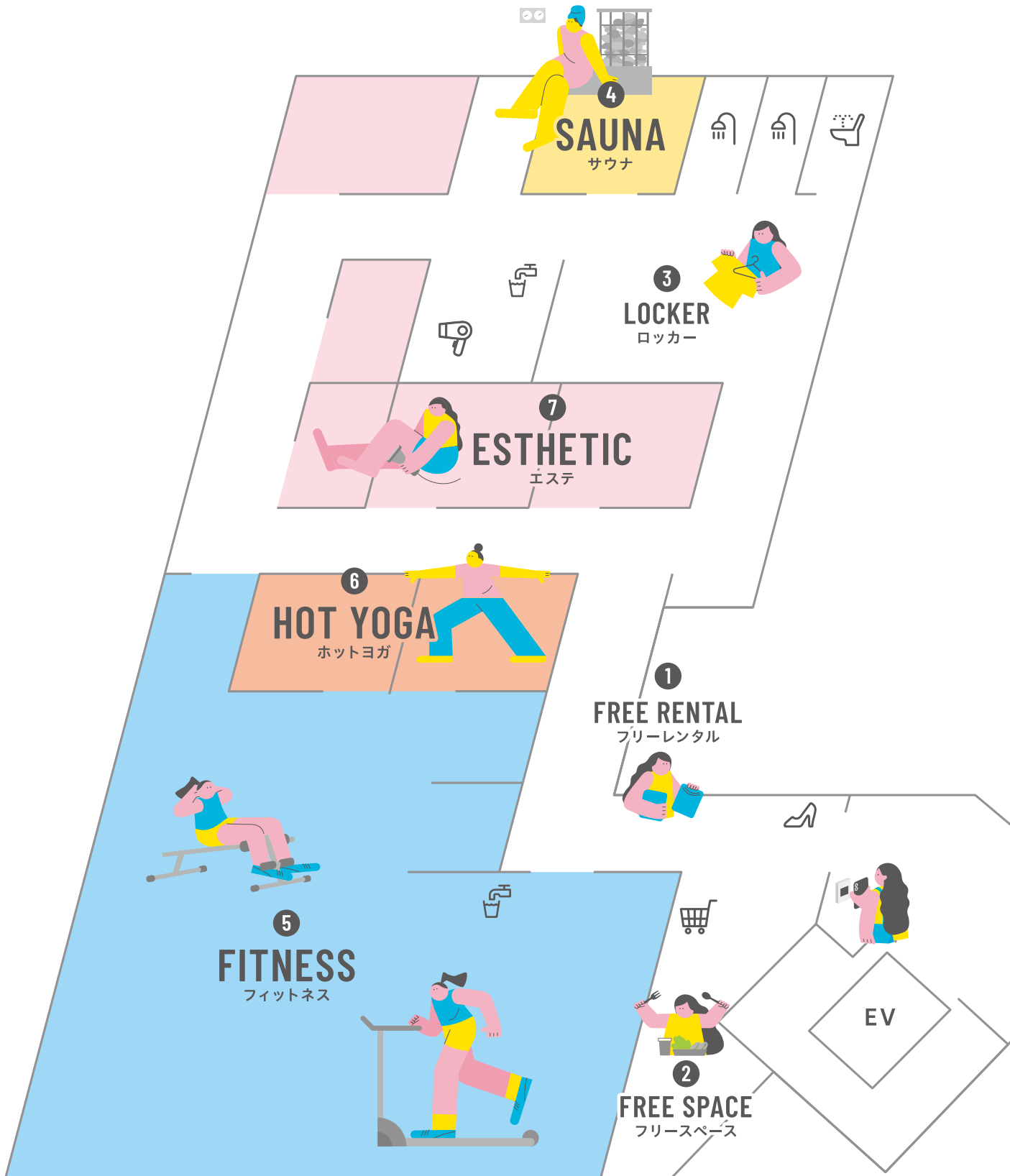
# GUIDE BOOK



好きなときに、好きなだけ

**PORT**の楽しみ方

# LET'S ENJOY PORT



## ① FREE RENTAL

ウェアやタオル、靴下などがレンタルできます。

## ② FREE SPACE

自由に使えるカウンターがあり、「キレイ」に役立つアイテムを販売しています。

## ③ LOCKER

シャワーやパウダースペース、アメニティーが充実しています。

## ④ SAUNA

最大3名まで入れるサウナを完備しています。

## ⑤ FITNESS

負荷調節できるマシンを導入しています。

## ⑥ HOT YOGA

個室で周りを気にせずホットヨガをお楽しみいただけます。

## ⑦ ESTHETIC

コラーゲンマシンや最新の痩身マシンを導入しています。

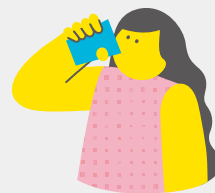


ココから  
予約

エステ予約は  
アプリのマイページから



各エリアの使用後は  
片付け・清掃をお願いいたします



無理のないよう自分のペースで！  
水分補給を忘れずに！

皆様が気持ちよくご利用頂けるようご協力宜しくお願いいたします。

体調不良や施設のことでわからないことがあればご連絡ください。 **090-6170-5037**

# FITNESS

フィットネス

POINT  
1

シューズは靴下を履いた上で  
フィットネスエリアのみ  
お使いください。



POINT  
2

ランニングマシン以外に  
クロストレーナー、バイクと  
有酸素運動を楽しめます。



POINT  
3

トレーニングマシンは  
女性らしい体づくりに合った  
ものをご用意しています。



Fitness mirror

全身ミラーにモニターを内蔵。

ヨガ、ピラティス、ダンス、ボクシングなど35種類以上の  
フィットネス & ウェルネスコンテンツからメニューを選び放題！

プライベート空間でトレーニングを楽しんでいただけます。

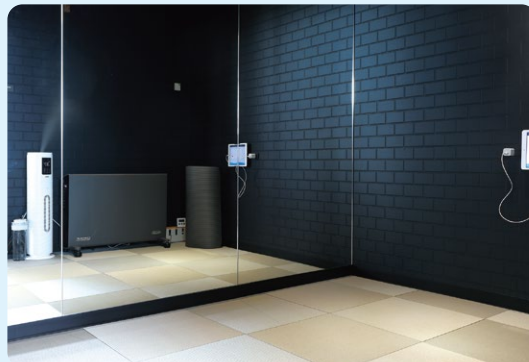
# HOT YOGA

ホットヨガ

予約不要

POINT  
1

完全個室で周りを気にせず  
ホットヨガを楽しめます。



POINT  
2

時間と名前を書いて  
「空室」を「使用中」に  
変えて入室してください。



POINT  
3

室内にあるタブレットで  
動画レッスンを  
自由にご視聴ください。



ご利用後は  
室内の清掃・消毒を  
お願いします



加湿器はONのまま  
ドアを閉じて  
ご退室ください



最大利用60分

# ESTHETIC

エステティック

要予約 ルーム番号をご確認の上入室してください



POINT  
1

コラーゲンマシンや最新の痩身マシンが使い放題です。



POINT  
2

PORTのアプリから予約し時間になったら必要備品を取ってお入りください。



POINT  
3

注意事項を必ず読んで安全にキレイを楽しみましょう。



マシン使用後は汗や汚れのふき取りと消毒をお願いします



カーテンは開けたままご退室ください



18歳未満はご利用いただけません

# SAUNA

サウナ

予約不要

利用時間：朝5時～24時

POINT  
1

サウナ前は水分補給をし  
入る前と出た後は必ず  
シャワーを浴びてください。



POINT  
2

予約は必要ありません。  
譲り合ってください。



POINT  
3

無理のないよう  
自分のペースで  
サウナを楽しみましょう。



最大利用10分



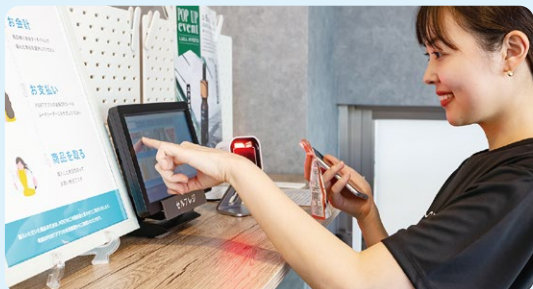
定員3名まで



裸もしくはタオルを巻いて  
ご利用ください

# THE SHOP at PORT 物販

軽食、ドリンク、美容グッズ等販売しており、PORTアプリで簡単に決済が可能です。  
購入いただいた商品の代金は、PORTのご利用料金と合わせてご請求いたします。明細はPORTアプリの利用履歴からご確認いただけます。



タッチパネルで購入したい商品を選択してください。



アプリの会員QRコードをコードリーダーにかざしてください。

## OTHERS その他



### フリーレンタル

ウェアやタオル、靴下の貸出をしています。  
使用後は回収BOXにご返却ください。



### トレーニングツール

ヨガマットやトレーニングバンド、筋膜ローラーなど  
安全で使いやすいツールをご用意しています。



### ロッカー

アメニティーやドライヤー、ヘアアイロン  
ウォーターサーバーなどが充実しています。



### フリースペース

スマートフォン等を充電したり  
飲食できるカウンターテーブルがあります。