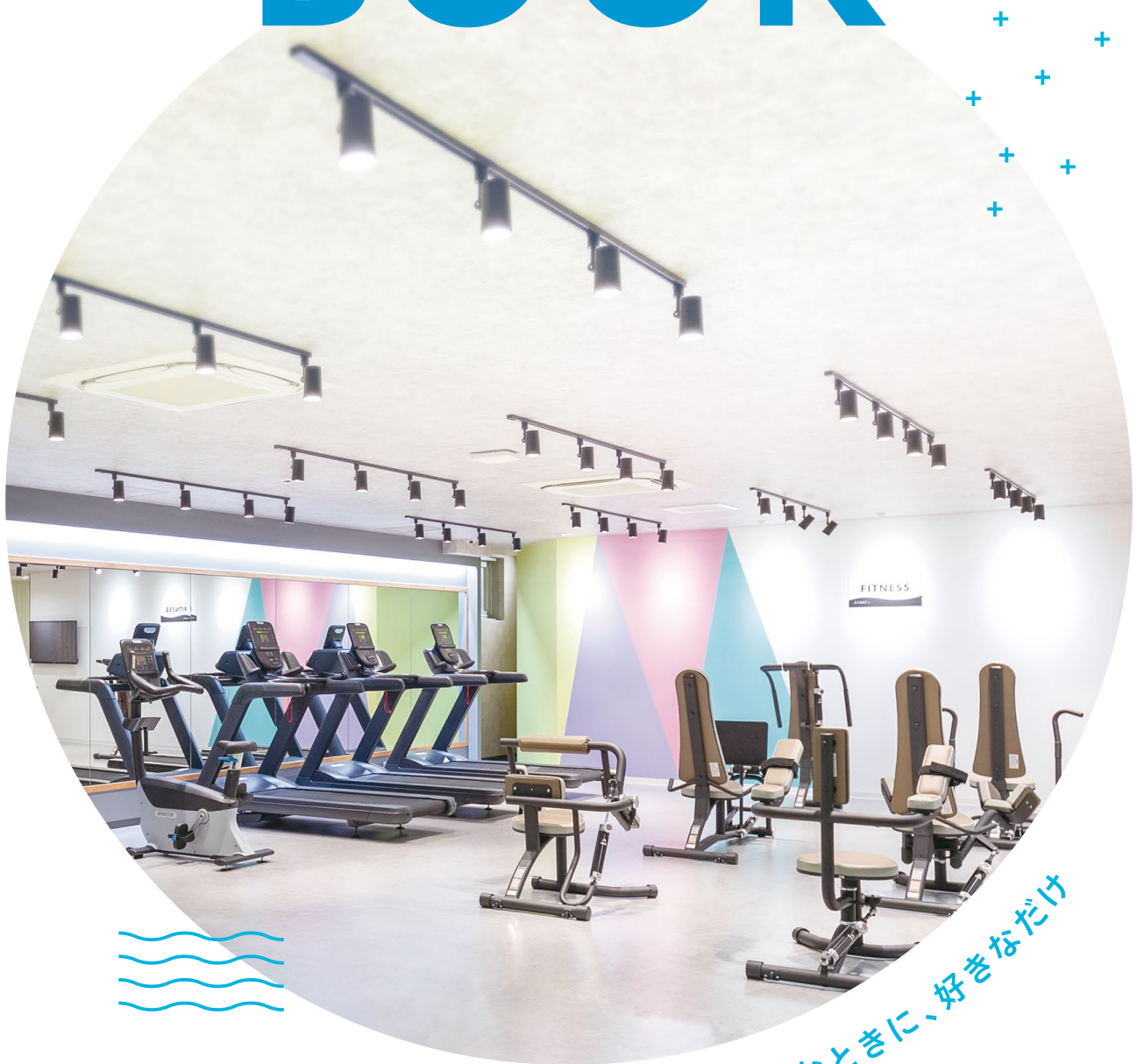


GUIDE BOOK



好きなときに、好きなだけ

♪PORTの楽しみ方

すべてのエリアが使い放題！

～自分に合ったメニューを見つけよう～

STEP
1

借りよう

FREE RENTAL

ウェア、シューズ、タオル、スキンケアツールを
無料で自由にお使いいただけます。

STEP
2

着替えよう

DRESSING ROOM → P.06

ドレッシングルームはロッカーやシャワー、洗面所を完備しています。
無料アメニティも豊富です。
※貴重品・アクセサリ類はロッカーに預けてご利用ください。

STEP
3

身体を伸ばそう

STRETCH

運動前後のストレッチができ
軽い運動をするアイテムも充実しています。

STEP
4

鍛えよう

FITNESS → P.03

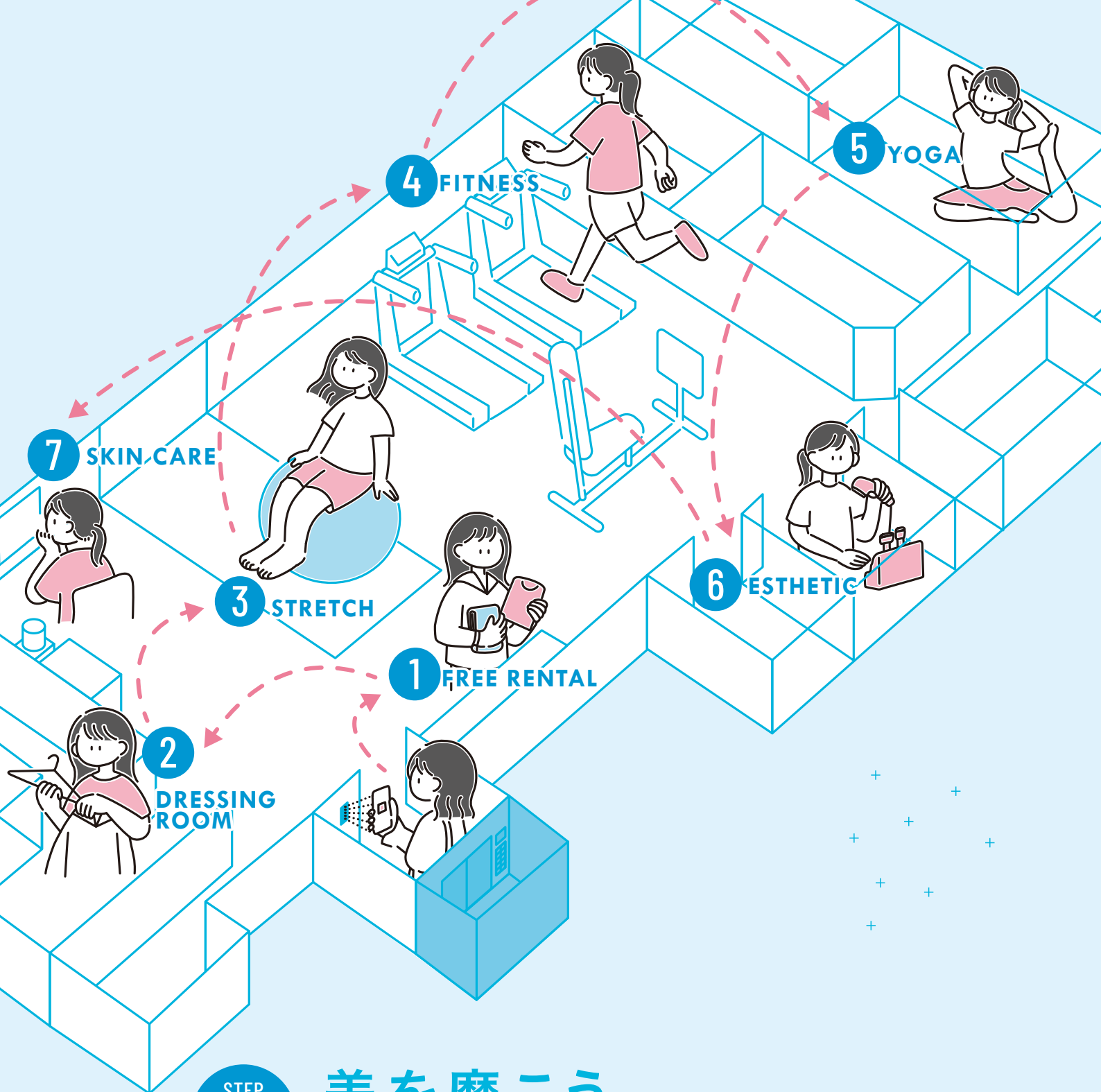
初めての人も安心！
簡単に負荷が調節できるマシンを完備しています。

STEP
5

整えよう

YOGA → P.04

完全個室のプライベート空間で、周りを気にせずヨガを楽しめます。
レッスン動画も自由に視聴でき、ホットヨガも完備しています。



STEP
6

美を磨こう

ESTHETIC → P.05

コラーゲンマシン、痩身マシン、脱毛器が使い放題！
※脱毛の後の激しい運動はお控えください。

STEP
7

仕上げよう

SKIN CARE → P.06

休憩でくつろいだり、スチーマーやハンドマッサージャーを
ご利用いただけます。

FITNESS

フィットネス



POINT. 1

ランニングマシンとバイク
トレーニングマシンを
設置しています。

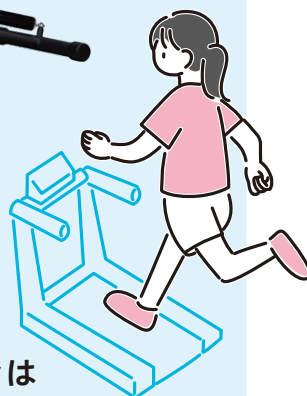
POINT. 2

トレーニングマシンは
メモリを回して負荷を調整できます。
マシンの使い方ガイドもあるので
初めての方でも安心！



POINT. 3

ランニングマシンは
スタートボタンで開始し
レバーで速さや高低差を
調整していただけます。



ご利用後は
汗や汚れのふき取りと
消毒をお願いします



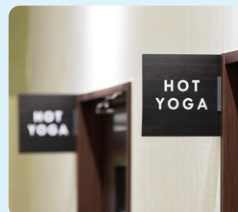
混雑時
最大30分でのご利用を
お願いいたします



お子さまが一人で
このエリアに入らないよう
ご注意ください

YOGA

ヨガ



POINT. 1



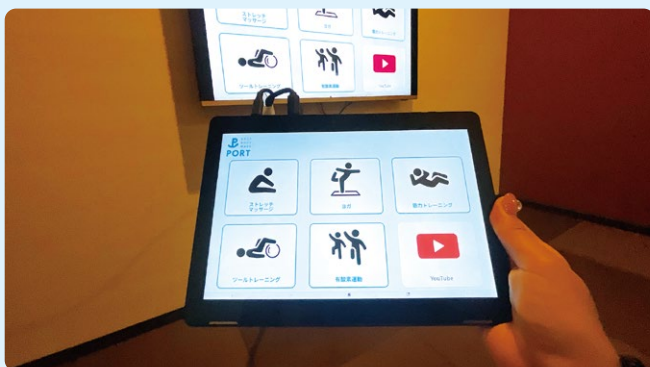
全10室。
通路奥4室は
加湿器・ヒーターがあるので
ホットヨガが可能です。

POINT. 2

ホワイトボードに
名前と利用時間を記入して
ご入室ください。



POINT. 3



室内にあるタブレットから
動画レッスンを
自由にご視聴いただけます。



ご利用後は
室内の清掃・消毒を
お願いします



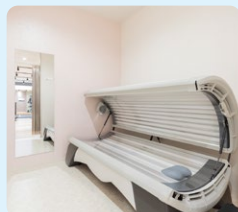
ストレッチエリアの
トレーニングツール
持ち込みOK



ホットヨガ以外の個室は
ドアを開けたまま
ご退室ください

ESTHETIC

エステティック



POINT. 1

コラーゲンマシン
痩身マシン
脱毛器を設置しています。

POINT. 2

各ブース横のQRコードで
WEB予約を行ってください。

PORTアプリからも
事前にご予約が可能です。



POINT. 3

予約時間を守り
必ず注意事項を読んで
ご利用ください。



ご利用後は
汗や汚れのふき取りと
消毒をお願いします



脱毛器は剃毛してから
お使いください
物販機にてカミソリを販売しています



カーテンを開けたまま
ご退室ください

SKIN CARE

スキンケア



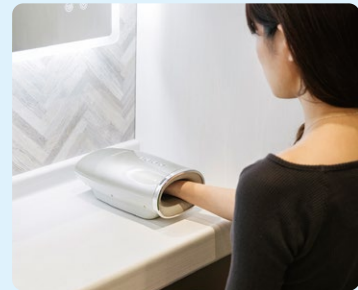
POINT. 1

フリーレントの棚にある
各種スキンケアアイテムを
ご利用ください。



POINT. 2

スキンケアエリアは
休憩スペースとしても
ご利用いただけます。



ご利用後は
汗や汚れのふき取りと
消毒をお願いします



混雑時
最大40分でのご利用を
お願いいたします



コンセントを設置しているので
スマートフォン等を
充電していただけます

DRESSING ROOM

ドレッシングルーム



使用済のレンタル
ウェアとタオルは
ランドリーボックス
にご返却ください。



脱いだ靴はケースに
入れてロッカー内か
ロッカー上に収納
してください。

全エリア・ツール使用後の
消毒や清掃はお客様へ
お願いしております。



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！



体調不良や防犯上の非常時、施設のことではわからないことがあれば
非常用の紐を引くか右記までご連絡ください。**070-2440-5500**