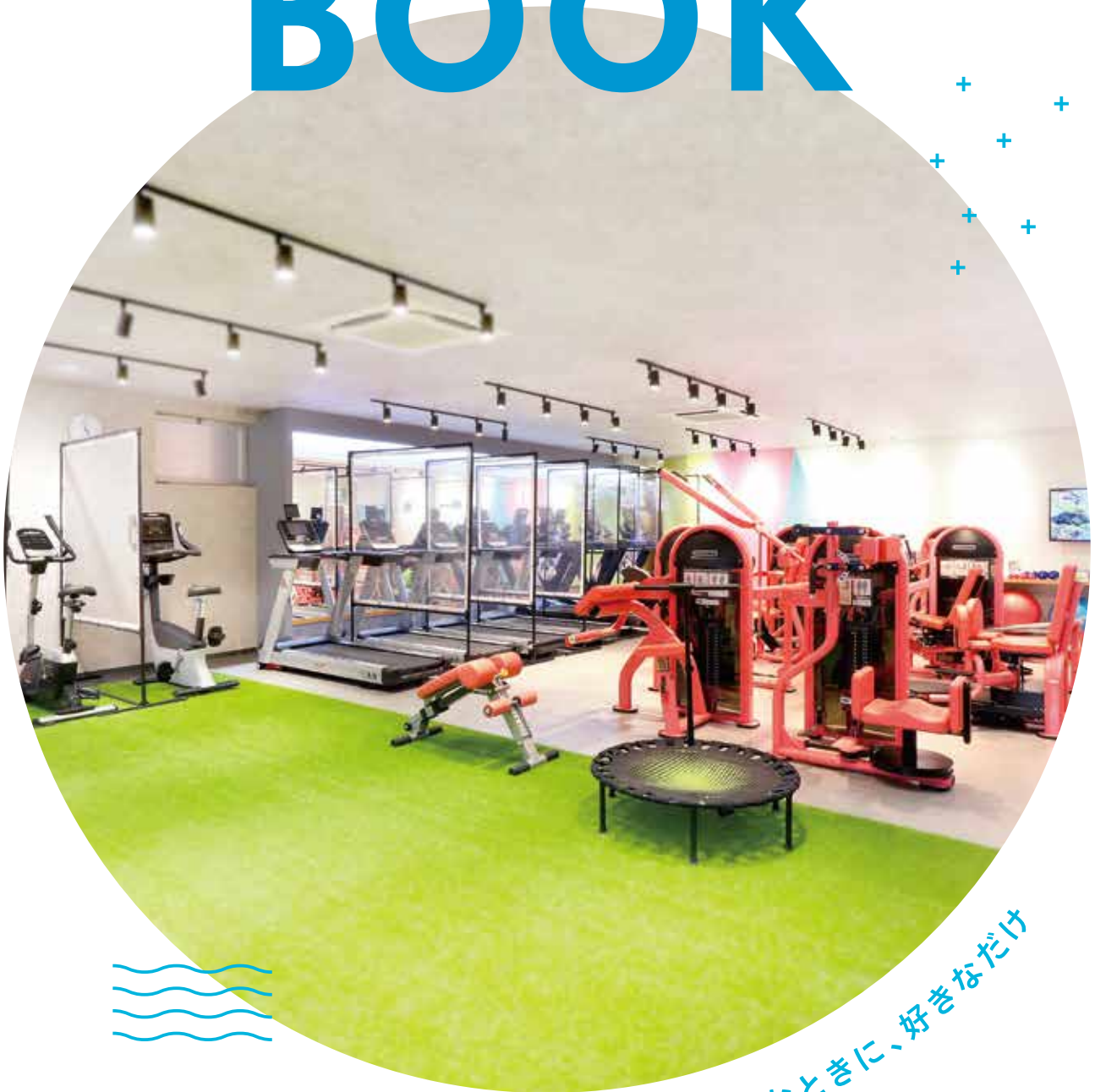


# GUIDE BOOK



好きなときに、好きなだけ

PORTの楽しみ方

# ENJOY PORT

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、タオルなど自由にお使いいただけます。

STEP

2

## 着替えよう DRESSING ROOM

ロッカーやシャワー、洗面所、無料アメニティも豊富です。

STEP

3

## 美を磨こう ESTHETIC

コラーゲンマシンや最新の痩身マシンがアプリから予約可能です。

STEP

4

## 鍛えよう FITNESS / PRIVATE TRAINING

豊富なマシンのラインナップでしっかりトレーニングができます。

STEP

5

## 整えよう YOGA / HOT YOGA

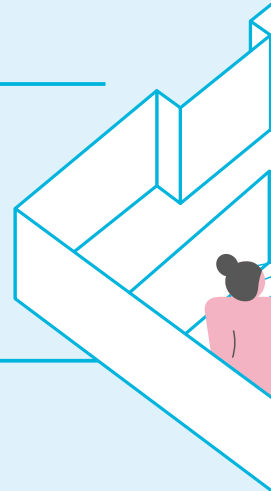
プライベート空間で、周りを気にせずヨガ・ホットヨガを楽しめます。

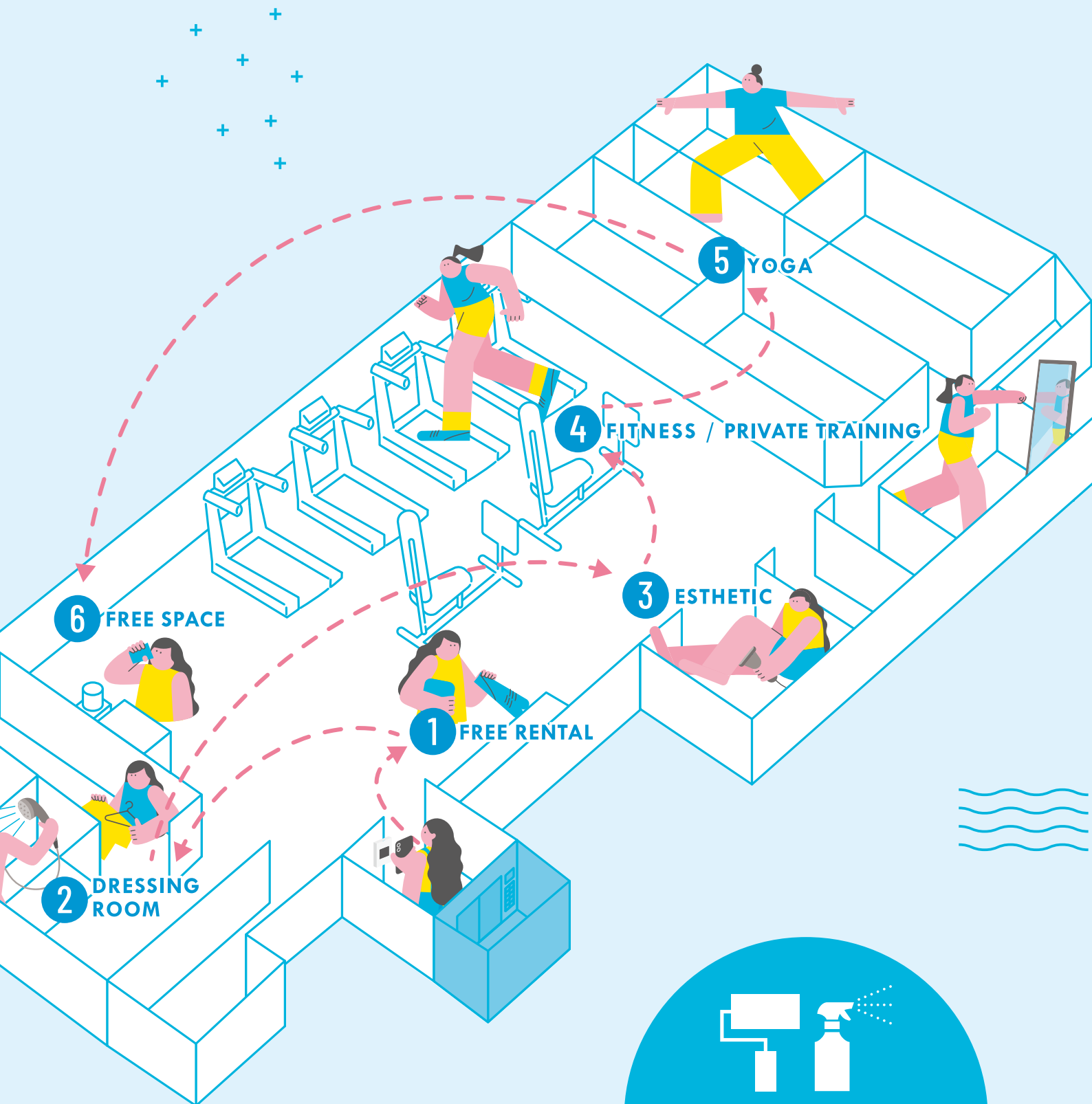
STEP

6

## 休憩しよう FREE SPACE

水分補給をしたり、スキンケアツールを使ったり、自由にお使いいただけます。





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

# FITNESS

フィットネス



POINT  
1

ランニングマシンは  
レバーで速さや高低差を  
調整していただけます。



POINT  
2

トレーニングマシンは  
負荷を調整できるので  
初めての方でも安心！



Fitness mirrorЯ

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。

# ESTHETIC

エステティック

## 要予約

予約をすると予約情報がメールに届きます

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。



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



個室のカーテンは開けたままご退室ください



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 / HOT YOGA

ヨガ / ホットヨガ

POINT  
1

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  
2

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  
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

# FREE SPACE

フリースペース

POINT  
1

フリーレントの棚にある  
各種スキンケアアイテムは  
自由にお使いいただけます。



POINT  
2

スマートフォン等を充電したり  
ちょっとした作業場としても  
お使いいただけます。



# 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**