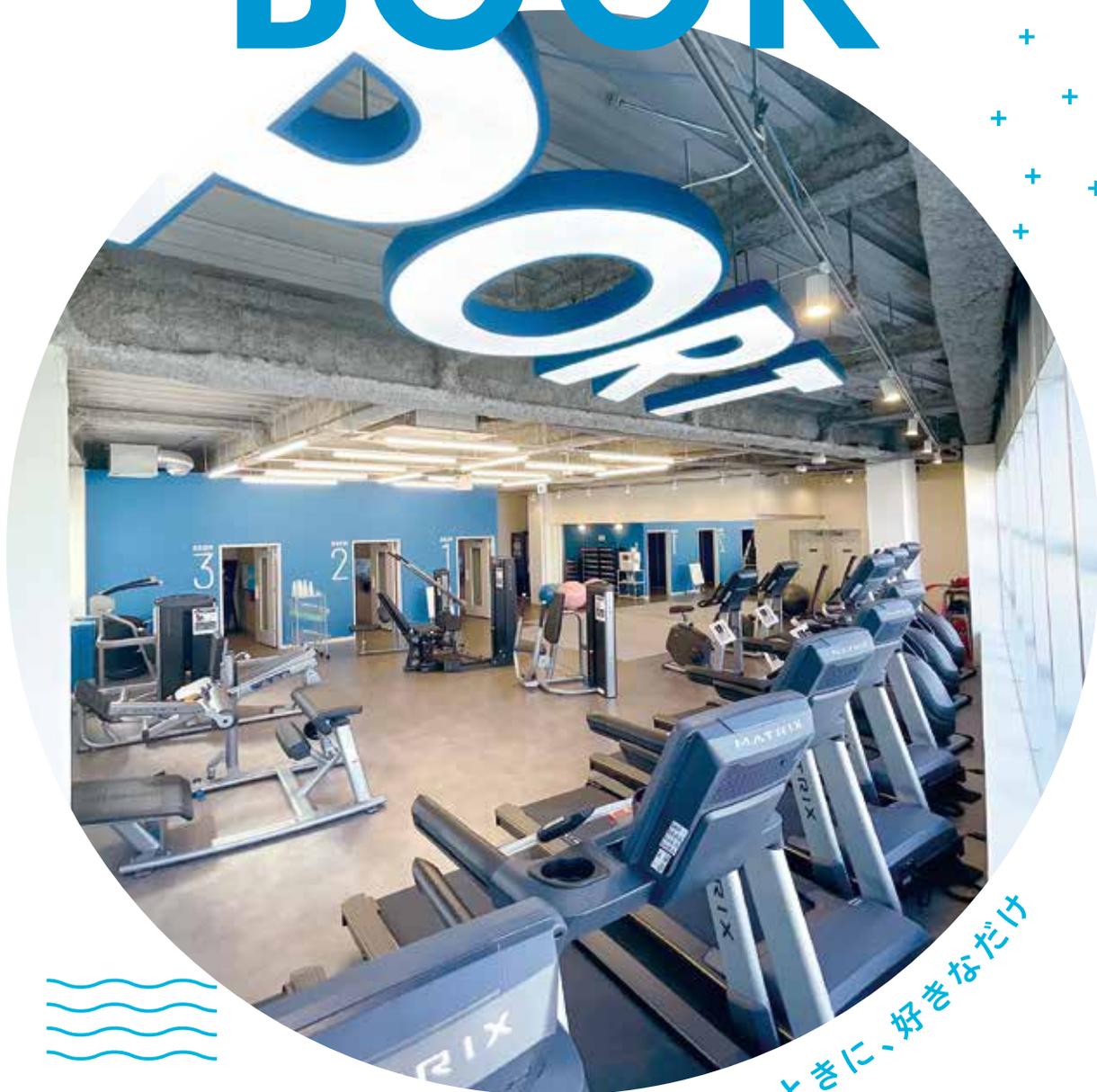


GUIDE BOOK

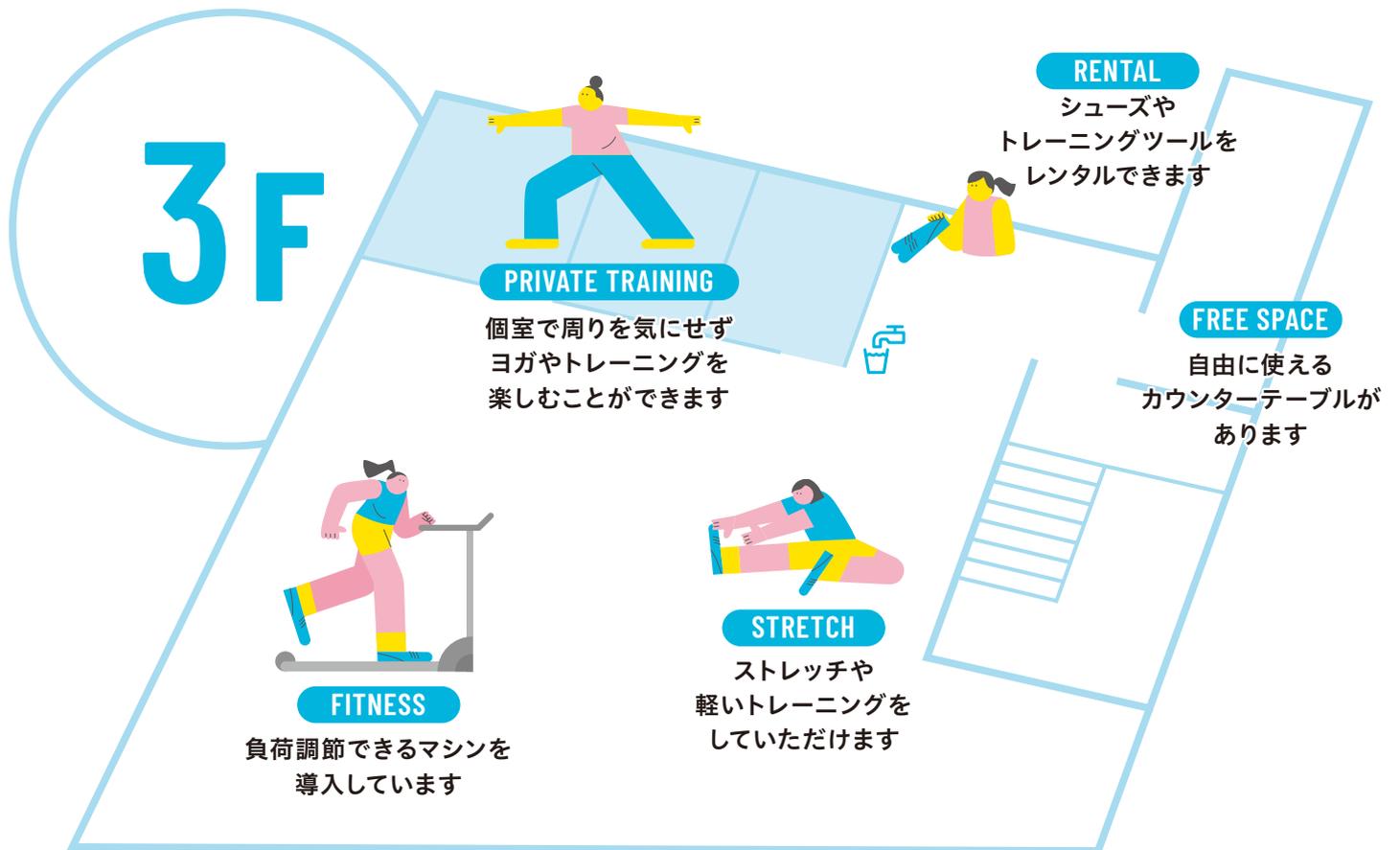


好きなときに、好きなだけ

♪PORTの楽しみ方

FLOOR MAP





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



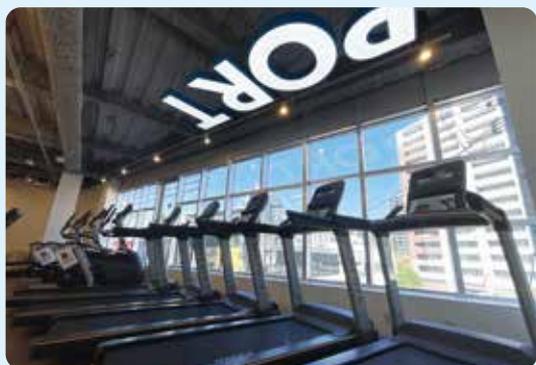
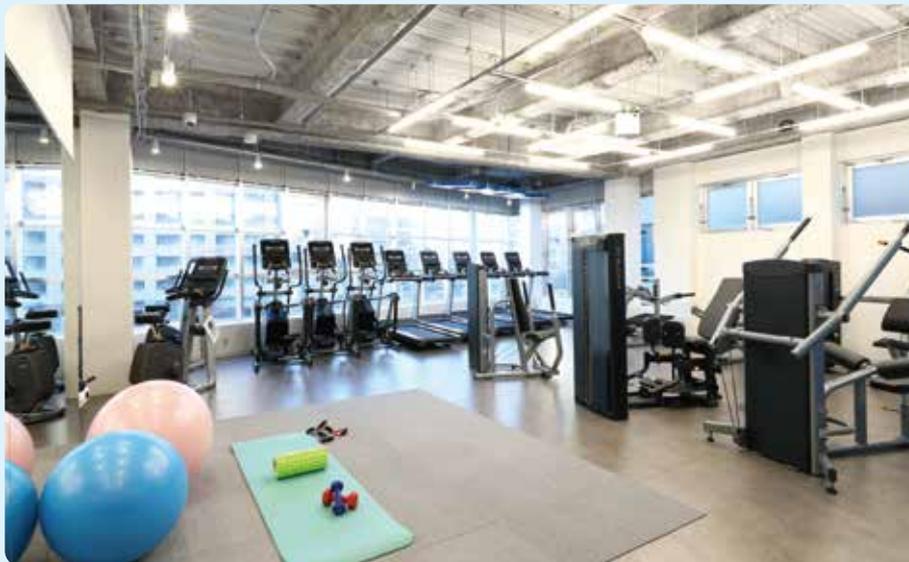
無理のないよう自分のペースで!
水分補給を忘れずに!

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。070-2273-4522

FITNESS

フィットネス



POINT
1

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
2

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。

YOGA

ヨガ

予約不要

POINT
1

2階の個室は
ホットヨガができます。



POINT
2

3階の個室は
フィットネスミラーを
常設しています。



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



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



3階の個室は
トレーニングツール
持ち込みOK

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のアプリから予約しご利用ください。



POINT 3

予約時間を守り必ず注意事項をお読みください。



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



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

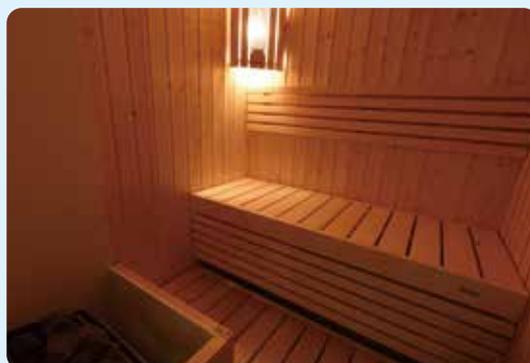
POINT
1

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

リクライニングチェアと
ウォーターサーバーを
完備しています。



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

OTHERS

その他



ロッカー・シャワー

シャンプーなどのアメニティーやドライヤー、
ハンドマッサージャー、InBodyを完備しています。



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。



物販コーナー

健康食品やサウナ用品、
「キレイ」をサポートするアイテムを販売しています。
スムージーの注文もここで行えます。



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。
スムージーをご注文された方はここで受け取ります。



レンタルシューズ

フィットネスエリアのみ
レンタルシューズをお使いいただけます。



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。