

【利用資格について】

- Q 利用したいのですが、年齢制限はありますか？

ご利用いただける方は、15歳以上（高校生以上）の女性です。
また、未成年の方の入会につきましては、保護者の方の同意書が必要となります。予めご了承ください。

- Q 病気・ケガをしているのですが、利用できますか？

かかりつけのお医者様にご相談していただいてからの受講をお勧めします。

- Q パワースレートは誰でも利用が出来ますか？

パワースレートマシンを使用するプログラムを含めて、何らかのエクササイズプログラムを始める前に、体調がすぐれない場合は医師の診断を受けてください。既往症があるか、エクササイズを行ううえで何らかの身体的制限がある方は、パワースレートマシンを使用する前に、医師のアドバイスを求めることを強く勧めます。運動中に、めまい、失神、息切れ、何らかの痛みを感じたら、直ちに運動を中止し、医師の診断を受けてください。

【体験利用・手続きについて】

- Q 体験レッスン、パーソナル無料カウンセリングはどうやって予約すればいいですか？

HPよりお申込みが可能です。無料カウンセリングについては問い合わせフォームよりご連絡ください。

- Q 体験レッスン当日は何分前にお店に行けば良いですか？

レッスン開始15分前までに、店舗までお越しください。スタッフよりご案内いたします。

- Q 体験レッスンには何を持っていけばいいですか？レンタルなどはありますか？

少人数制プログラムでは動きやすい服装であれば問題はございません。シューズも不要になります。（お好みで靴下は必要）レンタルに関しては特にご用意していないので、着替えをしたい場合はご自身でお持ちください。

- Q 興味はあるのですが、初めてなので不安です…

ご安心ください。初めての方も安心してご利用頂けるプログラムとなっております。

- Q 体験レッスン当日はどのくらい時間がかかりますか？

レッスン自体は30分となります。ご希望者には入会手続きのご説明をさせていただきますのでトータルで45～1時間程度かかりますので、あらかじめご了承ください。

- Q 入会手続きで必要なものはありますか？

2ヵ月分の月会費+入会金+登録料(現金)、クレジットカード、ご本人の確認できるもの、を持参してください。

- Q 退会の手続きはどうしたらいいですか？

退会を希望される前々月28日までにフロントへお声掛けください。

【レッスンについて】

- Q 入会手続きで必要なものはありますか？

レッスンの途中入室はお断りしております。レッスン開始5分前までにはチェックインをお願いしております。

- Q レッスンを受けているのはどの年齢層の方が多くですか？

朝から昼間にかけては30～50代、夕方以降は20～30代の女性が多くご利用いただいております。

- Q レッスンはどうやって予約すればいいですか？またいつまでに予約すればいいですか？

ご入会后、専用ページよりお申込みください。レッスン30分前までに受講のご予約をお願いしております。

- Q 予約変更・キャンセルはどのようにすればいいですか？いつまでに連絡すればいいですか？

お客様の専用ページよりレッスン開始60分前までにご自身で操作していただきます。

- Q 週に何回くらいレッスンを受講するのがおすすめですか？

まずは習慣作りで週1～2回程度を目標とすることを推奨させていただいております。