

wellness lab パーソナルトレーニングご利用案内

[初めての方へ]

見学希望

ご来店いただき、インストラクターが施設の案内をさせていただきます。

ご利用希望の方

パーソナルトレーニングのご利用は予約制になります。

こちらの[予約専用ホームページ](#)よりご予約ください [wellness lab KITAKAGAYA | Coubic](#)

[パーソナルトレーニングの予約・受講について]

トレーニング予約

トレーニング開始 **1日前**までに、WEB より予約してください。 [wellness lab KITAKAGAYA | Coubic](#)

予約のキャンセル

トレーニング開始 **10分前**までに WEB にてキャンセル手続きをお願いします。

トレーニング当日

トレーニング開始 **10分前**までに、トレーニングを受講される服装に着替えて総合受付へお越しください。

トレーニング受講前に総合受付にてカウンセリングシートのご記入をお願いいたします。

お時間になりましたらインストラクターがお部屋までご案内をいたします。

※トレーニング開始時間までにご来店されない場合は、当該の受講は「無断キャンセル」となります。

余裕をもってご来店いただくことをお勧めいたします。

トレーニングの流れ

■カウンセリングの実施

まずは、現在のライフスタイルにおける悩みなどをお聞きしながら、ご希望に合わせた運動メニューをご相談させていただきます。

■運動機能検査の実施

筋力やバランスなど運動機能に関わる検査を実施し、身体状況を確認します。「自身のカラダの事」を知っていたとき、目標達成に向けた効果的なトレーニングを見つけていきます。

■ストレッチング・コンディショニング

身体状況のチェックのもと、トレーニングの準備としてストレッチング・コンディショニングにて「姿勢改善・バランス調整」を行い、「動きやすい体づくり」に取り組んでいただき、効果的なトレーニングを目指します。

■トレーニング

一人ひとりの目的に合わせた運動強度にてトレーニング内容を実施します。

お持ちいただくもの

■ウエア

■靴下

■タオル

■レッスン中に使用するマスク

■ドリンク

フェイスタオルと飲み物をトレーニングにご持参ください、財布もご持参可能です。また、ロッカーは必ず施錠してください。

[各種お手続きについて]

お支払い

お支払いは原則、クレジットカードのみとなります。

ご購入手続き完了後の決済キャンセルやご返金はいたしかねます。

ご請求は前月末日にご指定のクレジットカードにご請求いたします。口座からの引き落とし日については、利用のクレジット会社へご確認ください。

お引き落としができなかったご利用者様には、催促をさせていただいております。

また、お支払い状況により、契約を打ち切らせていただく場合がございます。

[快適にご利用いただくために]

ロッカールーム内での以下の行動はご遠慮ください。

■写真撮影(携帯電話・スマホ含む)

■床に直に座る

■シャワーの場所取り

■ロッカーの複数利用(お一人様につき1つご利用ください)

■ロッカー上の私物放置

■電子機器の充電

■その他 他のご利用者様へ迷惑となる行為

■当施設内で起きた私物の盗難、故障や破損等に関しましては、一切の責任を負いかねます。

(ロッカー上などへ放置された私物も含まれます)

■各種設備(シャワー、トイレ等)およびアメニティは、施設利用時にかぎりお使いいただけます。

■過度な刺青、タトゥーをされた方のご利用はお断りしております。

部分的なファッションタトゥーにつきましても、店内では他の方の目に触れないようご配慮をお願いいたします。

■レッスン参加の際は、清潔なウェアの着用をお願いいたします。

また、レッスン中は集中を妨げるような過度な掛け声や会話はお控えください。

■施設内やSNSなどの公の場で、他人への誹謗中傷や個人を特定できる情報など、公序良俗に反する内容の発言、投稿はご遠慮ください。

レッスンご受講時のマスク着用を必須とし、マスクなしでのレッスンの受講はお断りさせていただきます。

ご自身の体調を考慮し、無理のないペースでご受講ください。

また、施設ご利用中はマスクを着用しない状態での会話を禁止いたします。(更衣室を含む)

ご利用に際しては、周りの方へのご配慮とお心遣いをお願いいたします。