



予約についてのご案内

- ◆予約枠は午後**12:30**時に公開致します。
- ◆毎月のご予約可能枠数内で**2週間**先までご予約が可能です。

例)1月2日(日)**12:30**⇒1月16日(日)予約枠公開

1月3日(月)**12:30**⇒1月17日(月)予約枠公開

※ご参加の状況によりご予約ルールは変更させていただく場合がございます

《現在の同時予約最大枠数》

スタジオレッスン・サロン・ジム・フィットカービング予約対象

FIT U+会員 10枠・ジム会員 6枠・サロン会員 4枠

有料チケットでのご利用は最大予約数に関連致しません。有効期限にご注意下さい。

※キャンセル時間を過ぎてしまった場合は当方でキャンセル処理は致しかねます。回数消化となりますのでご注意ください。予約時間を過ぎますとキャンセル不可となり予約回数の消化となります。ご了承願います。又キャンセル待ちの登録をする事も可能です。ご登録頂いているメールに通知されます。

《スタジオバーチャルレッスンアイテム》

- ・各スタジオバーチャルレッスンアイテム15本/月まで受講いただけます。
- ・開始時間5分過ぎた場合のご参加は怪我の恐れがありますのでご遠慮願います。途中退場可能です。
- ・携帯電話は電源をOFFにするかマナーモードの設定をお願い致します。大きなお荷物は通路棚を御利用下さい。
- ・ご利用終了後は備え付けのモップで汗の拭き取り、マットご利用の際は拭き上げのご協力をお願い致します。

レッスン名称	回数	時間	スタジオレッスン内容

BODY COMBAT	15回/月	30分～ 60分	空手、ボクシング、テコンドー等様々な格闘技の動きを取り入れた、脂肪燃焼、ストレス発散に最適なワークアウトです。 館内シューズ、水分、ハンドタオル等ご持参ください。
BODY BALANCE	15回/月	15分～ 60分	ヨガをベースに太極拳やピラティスの要素を取り入れた初心者向けのプログラムです。気分もスッキリ！心も落ち着き日々の生活が変わります。 水分、ハンドタオル、ヨガマット等お持ちの方はご持参ください。素足で参加可能。
BODY ATTACK	15回/月	30分～ 60分	パワー、そしてスピード感と敏捷性を高めやる気を刺激する全身ワークアウトです。脂肪燃焼、体力向上に最適です。 館内シューズ、水分、ハンドタオル等ご持参ください。
DANCE	15回/月	30分～ 45分	誰でも参加できるダンス系ワークアウト。ダンス経験がなく不安な方も、シンプルな動きを何度も繰り返し行うコリオになっているため、少し練習するだけでクラスに馴染むことができます。カロリー消費と脂肪燃焼に効果的。日頃のストレスも発散。館内シューズ、水分、ハンドタオル等ご持参ください。

《エステサロン》

★使用後は使用したマシン・備品・ゴミ等のクリーンアップのご協力をお願い致します。

次に使用する方からご意見を頂戴した場合は使用をお断りする場合がございます。

★予約時間はクリーンアップを含めた使用時間となります。

エステ機器	回数	時間	備考
痩身(キャビテーション・ラジオ波) 美顔(エレクトロポレーション)	7回/月	45分	施術部位を決め1か月間、集中的に施術を行うと効果的です。 キャビテーション(脂肪燃焼)ラジオ波(皮下温熱) エレクトロポレーション(美容液導入)に使用する美容液はご持参願います。

脱毛	2回/月	45分	ご自宅で施術部位をシェービングしてからご利用願います。同施術部位/1回/月が目安です。
ホワイトニング	4回/月	30分	顎関節症・アレルギーの方は医師にご相談下さい。
ネイル	6回/月	60分	既にジェルネイルをしている方はご自宅でoffしてからご利用ください。

《フィットカービング》

プラン契約・都度チケットでご利用可能です。

★キャンセルは前日まで可能です。当日のキャンセル、返金は致しかねますのでご注意願います。

《ジムセットアップの見直し》

バイオサーキットの見直しが可能となります。ジムマシンの内容変更をご希望されるお客様に向けた指導予約枠となります。1回/月

《ジムバイオサーキットのセットアップ》

バイオサーキットの見直しが可能となります。ジムマシンの内容変更をご希望されるお客様に向けた指導予約枠 となります。1回/月

効果的にトレーニングを継続いただくため、**数か月に1回のバイオサーキットセットアップ見直(トレーニング適正化)を推奨しております**。特にスタート1ヶ月での再設定はトレーニング効果を出すためにとても重要です。初回設定オリエンテーション以降、マシンセットアップ見直しをされていない方はぜひ、ご予約ください。ご予約はこちら

<https://fitu.hacomono.jp/reserve/schedule/1/30/>

〈ご利用にあたり〉

・ご予約の際は、予約枠ごとに店頭チェックイン端末より手続きをお願い致します。チェックインは、ご予約頂いた1時間前から可能です。

・キャンセルの場合は、1時間前までに予約取り消しをお願いいたします。チェックインおよび予約キャンセルがない場合、無断欠席扱いとなります。

・無断欠席が複数回重なりますと、ご予約を制限させていただく場合がございます。

改正 2023.9.1