

JOYBEAT(ジョイビート)のご利用について

ジョイビートとは、スクリーンに映し出される3D映像を見、ナレーションを聞きながら運動を楽しむエクササイズです。

★1階、トレーニング室で行ないます。

★対象は高校生以上となります。

〈受講について〉

・JOYBEATの参加は無料ですが、当施設の利用券、回数券、定期券でのご利用の方が対象となります。

・タイムテーブル内のストレッチやヨガなどの、**背景が白色**のプログラムに関しては、室内シューズは不要ですが、格闘エクササイズなどの、**背景が黄色**のプログラムに関しては、室内シューズが必要です。

- ・受講される時は動きやすい服装でお越しください。
- ・スタッフは常駐しておりません。
- ・備え付けのストレッチマットはご自由にご利用ください。(ヨガマット持ち込み可)
- ・体調がすぐれない時は、受講は控えてください。
- ・プログラム途中での入退室は可能です。
- ・運動の途中で、気分が悪くなられた方は、速やかに運動をお止めください。

〈トレーニング室での注意事項〉

- ・水分補給は、蓋付きのペットボトルや水筒をご用意ください。
(缶や瓶の持ち込みはご遠慮ください)
- ・食べ物の持ち込みはご遠慮いただいております。食事を取られる場合は、食堂又は、エントランスでお願いいたします。
- ・**携帯電話のご利用はご遠慮ください。**
- ・貴重品などの荷物は、貴重品ロッカー等、ご自身で管理をお願いいたします。

★何か要望などございましたら、お気軽にスタッフに申し付けください。