

### ストレッチエリア

靴を脱いでご利用ください  
ストレッチのほか自重トレ等にも使用OK  
各種ケア用品もご使用いただけます

### トレッドミル(ランニングマシン)

必ず安全クリップを装着しご利用ください

### バイク・クロストレーナー

ご自身が動きはじめることで電力供給され  
液晶パネル操作ができるようになります

会員種別に関わらず、以下のレッスンは  
どなたでも無料でご参加いただけます

### ミニレッスン(20分)

気軽にできるたった20分のスタジオレッスン  
当日予約制：レッスン開始30分前よりフ  
ロントで受付開始します(先着順・代筆不可)

### レズミルズバーチャルレッスン(30, 45, 60分)

予約不要&レッスン途中入退場も自由です  
ヨガマットのみ自由に使用OK

※ミニレッスン時間外のスタジオ棚上にある  
フィットネス備品の使用はご遠慮ください

ピラティス会員様(月額15,400円)は月に4回、  
本スタジオのレッスンにご参加いただけます  
(5回目以降追加1レッスン3,850円/回)

### マシンピラティスレッスン(50分)

専用の器具であるリフォーマーを使用し、  
しなやかで美しい機能的な身体を目指します  
予約制：会員マイページorスタッフまで

ビジターレッスン(都度有料で受講できます)

- ・初回体験レッスン2,200円/回
- ・フィット会員, ファミリー会員 3,850円/回
- ・ビジター会員 4,400円/回
- ・お得な回数券(4, 10回券)あり



### 会員マイページ

利用には初回登録が必要で  
すレッスンのご予約やキャンセル、  
利用履歴の確認等が行えます

### 当日ロッカー

施設利用時にご利用いただけます、任意の4桁によるダイヤル式

### 更衣室

個室スペース(鍵付き)が必要な方は男女共用エリアをご利用ください

### シャワー室

シャンプー等の使用OK、ご自身でお好みのものをご用意ください

そのほか、**トイレ、洗面台・ドライヤー、化粧台(女性専用エリア)**があります

### スタッフアワー

平日 10:00~22:00 / 土日祝 10:00~19:00  
(フロント最終受付平日21:30/ 土日祝18:30)

### フロント諸手続き

毎月10日が翌月利用分の締め日となります  
ご本人様がフロントにて直接お手続きください

### 駐車券の無料処理

ビル西隣「土浦駅西口駐車場」のみ対応  
施設利用時には最大5h無料処理いただけます  
黄色の駐車券をフロントまでお持ちください

### 体組成測定

身体の状態を知ることからはじめましょう  
測定220円/回、測定+10分アドバイス550円/回  
会員様は奇数月に1回無料で定期測定可能です

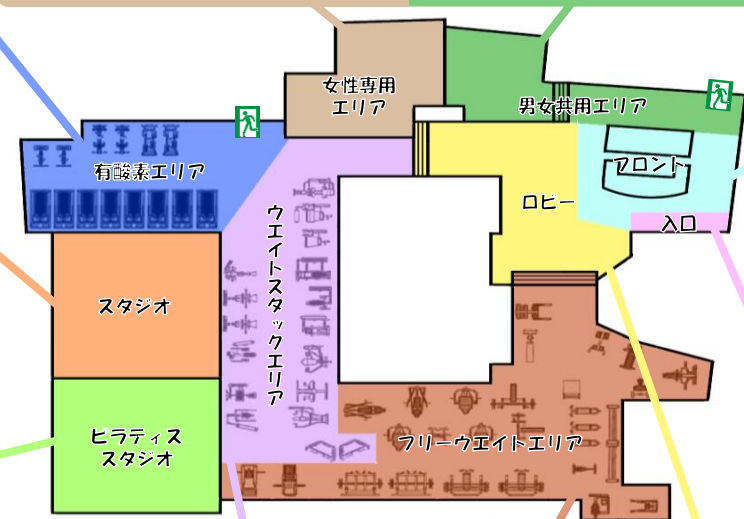
### AI姿勢解析

最新のAIがあなたの姿勢を分析&アドバイス  
静的姿勢解析550円/回、その他の解析1,100円/回  
会員様は偶数月に1回無料で定期測定可能です

### 顔認証システム(会員様のみ)

安心安全の入退館システム、24時間出入り自由  
入る時、出る時、必ずご自身の顔で認証してください

※新規やビジター利用の方はインターホンにて入館



### ウェイトスタック

トレーニング初心者でも安心、レバーで簡単に負  
荷を調整でき、軌道も定まったタイプのマシンです

### フリーウエイト

プレートをはめて負荷の調整を行います、軌道が  
一定なもの(プレートローディングマシン)もあります

### 筋トレプログラム(50分)

無料でご参加いただける筋トレ講習会です  
初心者、上半身、下半身、脱初心者の計4種  
予約制：会員マイページorスタッフまでお声かけください

### パーソナルトレーニング(50分)

スタッフが1対1であなたのトレーニングをサポート  
1回3,850円、お得な回数券(3, 6, 12回券)あり  
予約制：会員マイページorスタッフまでお声かけください

### 水素水サーバー

月額1,100円で冷たく美味しい水素水が飲み放題

### AIサプリメントサーバー

運動効果を高めるオーダーメイドサプリ、1日2回抽出可  
目的に応じて選べる3コース(月額1,650 / 2,750 / 4,400円)

### 契約ロッカー

ジムに個人の荷物を置いておきたい方向けのロッカー  
容量は選べる2サイズ(大)月額1,100円 (中)月額880円

### 物販コーナー(食品とフィットネス用品)

物販購入票をフロントへ提出することで購入できます  
ノースタッフ時は物販購入票をフロントの白ポストへ  
支払いは次回の月会費等の請求に合算して処理します

### 自動販売機

キャッシュレス決済に広く対応しお財布不要です

## 利用規約(PLatFit24/PLatPilates)

PLatFit24/PLatPilates(以下「本クラブ」という)のご利用に関して、会員のみなさまが快適に施設をご利用いただけるよう、会員規約および次に挙げる事項を確認のうえ、遵守をお願いいたします。お互いにマナーを守り、明るく健全なクラブ運営にご協力ください。

### 【1. 施設内共通事項】

- ・自己責任において健康管理を行ったうえで施設をご利用ください。体調の悪いとき、疲労が激しいとき、医師から運動を禁止されているとき等の施設利用はご遠慮ください。
- ・トレーニングや利用プログラムに適したウェアおよび室内シューズをご着用ください。
- ・施設のご利用にあたってはウォーミングアップ、終了の際にはクールダウンを必ず行ってください。
- ・施設内での飲食について、食事は本クラブにて販売・提供している商品に限りロビーでのみ喫食いただけます。また、トレーニング中の水分補給はどのエリアでも行っていただけますが、蓋の閉まる容器等での取り扱いにご協力をお願いいたします。
- ・施設や用具等を破損された場合は、速やかにフロントへお申し出ください。
- ・携帯電話やタブレット端末等は、マナーモードなど音の出ない設定でご利用ください。また、更衣室内およびスタジオレッスン受講中におけるご利用はご遠慮ください。
- ・施設内において写真および動画は撮影いただくことができます(更衣室内における撮影や各スタジオレッスン種目の録画は禁止です)。撮影に際しては、他の会員様の映り込みをなくし、また、周囲の会員様に迷惑にならないようご配慮ください。
- ・施設内は禁煙となります。
- ・酒気を帯びている方は、施設をご利用いただけません。
- ・本クラブは24時間営業となっておりますが、未成年(18歳未満)の方は午後10時から早朝5時までの夜間の時間帯において施設をご利用いただけません。
- ・貴重品(多額の現金や高額貴金属等)の施設内への持ち込みはご遠慮ください。フロントでのお預かりはお断りさせていただいているほか、紛失、盗難等された場合においても、本クラブでは責任を負いかねます。
- ・会員規約および利用規約に定める事項を遵守し、このほか、定めのない事項に関してはスタッフの指示に従ってください。

### 【2. ジムエリア】

- ・マシンご利用後は、会員のみなさまが快適にご利用いただけるよう、マシンについた汗等を各自お拭き取りください。
- ・上記拭き取りにあたっては、消毒セットを準備しておりますので施設利用開始時に1つ手にとり、ご自身で管理のうえご利用ください(消毒セットの共用は推奨いたしません)。なお、お使いいただいた消毒セットは、施設利用終了時に所定の場所に返却していただきます。
- ・インターバル中はマシンから離れ、譲り合ってください。

### 【3. 各種プログラム】

- ・プログラム開始時間以降の途中参加や途中退出はご遠慮ください(レズミルズバーチャルレッスンを除く)。
- ・プログラム受講中に体調不良等を感じられた場合には、無理をせず、速やかにスタッフまでお申し出ください。途中退出は可能ですが、その場合、同一のプログラムへの再参加はご遠慮いただきます。
- ・ご使用いただいた道具や器具は、レッスン終了後スタッフの指示に従い、ついた汗等を各自お拭き取りください。
- ・このほか、各プログラムのご利用方法については下記【3-1】から【3-5】をご参照ください。

### 【3-1.各種プログラム-筋トレ無料プログラム】

- ・予約制となります。会員マイページの「レッスン予約」タブより、プログラム開始の1時間前まで、ご予約いただけます。予約可能時間を過ぎ、定員に空きがある場合には、フロントにお申し出いただくことで当日参加いただけます。
- ・キャンセルは、プログラム開始の1時間前までは、会員マイページにて申請いただけます。プログラム開始の1時間前を過ぎキャンセルをご希望の場合は、店舗までお電話ください。

### 【3-2.各種プログラム-パーソナルトレーニング】

- ・予約制となります。会員マイページの「パーソナル予約」タブより、プログラム開始の1時間前まで、ご予約いただけます。予約可能時間を過ぎ、定員に空きがある場合には、フロントにお申し出いただくことで当日参加いただけます。
- ・キャンセルは、プログラム開始の1時間前までは、会員マイページにて申請いただけます。プログラム開始の1時間前を過ぎキャンセルをご希望の場合は、店舗までお電話ください。なお、キャンセルのお申し出なく無断でお休みされた場合、1回分の受講とカウントさせていただきますこと、あらかじめご了承ください。

### 【3-3.各種プログラム-レズミルズバーチャルレッスン】

- ・予約不要でご利用いただけます。
- ・レズミルズバーチャルレッスンは、レッスン途中であってもご自由に入退場いただけます。

### 【3-4.各種プログラム-スタジオミニレッスン】

- ・参加にあたっては、フロントにある参加受付表(レッスン当日の朝10:00公開)にご記名ください(代筆禁止)。ミニレッスンは各回定員8~10名とし、参加受付表にご記名いただいた方から先着順でのご参加となります。

### 【3-5.各種プログラム-マシンピラティスレッスン】

- ・予約制となります。会員マイページの「レッスン予約」タブより、レッスン開始の1時間前まで、ご予約いただけます。予約可能時間を過ぎ、定員に空きがある場合には、フロントにお申し出いただくことで当日参加いただけます。
- ・キャンセルは、レッスン開始の1時間前までは、会員マイページにて申請いただけます。レッスン開始の1時間前を過ぎキャンセルをご希望の場合は、店舗までお電話ください。なお、キャンセルのお申し出なく無断でお休みされた場合、1回分の受講とカウントさせていただきますこと、あらかじめご了承ください。
- ・スタジオ内には、レッスン開始の10分前より入室いただけます。
- ・レッスン実施時間外におけるマシンピラティススタジオのご利用はご遠慮ください。

### 【4.更衣室・ロッカー・シャワー室・トイレ】

- ・会員のみなさまが快適にご利用いただけるよう、きれいにお使いください。
- ・ロッカーの施錠ダイヤルや使用位置は、忘れないようご自身で工夫して管理してください。万が一忘れてしまった場合は、スタッフが対応いたしますのでフロントへお申し出ください。
- ・シャワー室は数に限りがございますので、長時間の占有は避け、譲り合ってご利用ください。
- ・シャワー室での毛染めやパック、スクラブ等の使用は固く禁じます。

- ・シャワー室使用後はよく身体を拭き、濡れたまま更衣室内を使用することのないようお願いいたします。
- ・タオル等のアメニティの貸し出しや販売は行っておりません。シャワー室ご利用の際には各自でご用意ください。
- ・更衣室外(共用ロッカーの前等)でのお着替えはご遠慮ください。

#### 【5.フロント】

- ・スタッフアワーは、平日10:00～22:00(最終受付21:30)、土日・祝日10:00～19:00(最終受付18:30)となります。各種お手続きの際には、お時間に余裕を持ってフロントへお声かけください。

#### 【6.ロビー】

- ・長時間の占有や本クラブの施設利用に関係のないご利用はご遠慮いただき、他の会員様と譲り合ってご利用ください。
- ・本施設内において、喫食は本クラブにて販売・提供している商品に限りロビーでのみ許可されています。会員のみなさまが快適にご利用いただけるよう、マナーを守り、節度のあるご利用にご協力ください。

#### 【7.会員マイページ】

- ・会員マイページのご利用にあたっては初回利用登録が必要となります。下記URLないしQRコードよりご登録いただけますので、ご確認のうえ登録作業をお願いいたします。

<https://www.isslim.jp/slim/web/d/index.php?c=PxNkUCm7L2Ec&f=00001>

- ・会員マイページでは、以下の操作を行っていただけます。
  - レッスンの予約およびキャンセル
  - 施設の混雑状況(リアルタイム)の確認
  - 施設利用履歴の確認
  - 休講・代行情報等の確認
  - 登録メールアドレスおよびパスワードの変更



マイページURL QRコード