

## よくある質問

体験、トレーニングに関して  
料金、支払いに関して  
その他

---

### 体験、トレーニングに関して

Q パーソナルトレーニングとは？

A トレーナーがお客様と1対1で行う運動指導です。  
個別性が高いので効果を感じやすいです。

Q 1カ月2カ月とかで短期で変わりたいです。

A 原則当店では受け付けておりません。  
短期間ご希望の方は、他のジムへご検討ください。

Q 持ち物はありますか？

A 動きやすい運動着、室内用シューズ、お飲み物をご持参ください。  
シリカ水というミネラルウォーターは  
当店で販売しております。

Q どのくらいの頻度で通うべきですか？

A 目的次第なところもありますが、多くの方は週1~2回、多くて3回通われています。  
なるべく定着させるためにも最低週に1回は通うのがおススメです。

Q 骨折、脱臼、捻挫などのけがの治療はできますか？

A 当店はパーソナルジムですので  
治療院や接骨院とは異なり、医療行為は行いません。  
予防やリハビリに関してはお任せください。

Q 予約変更、キャンセルはできますか？

A 可能です。しかし当日キャンセルに関しては  
1回分消化とさせていただきます。(回数券)  
急な傷病、急な事故、やむを得ない事情に関しては  
証明書提示の上、未消化とさせていただく  
場合もございます。

Q 飛込みは行けますか？

A 申し訳ございません。  
予約優先とさせていただいております。

Q 食事指導はどんな内容？

A サラダチキン、野菜、お米なし！みたいな食事は  
一切いたしませんのでご安心ください！  
代謝スコアシートをもとに習慣に落とし込めるよう  
ゆっくりお客様ができる範囲で長期的に  
変えていきましょう♪

Q 未経験で不安です

A ご安心ください。  
当店では9割の方が未経験から始めています。  
きついと感じるかは個人差がございますが原則、  
いきなりきつい筋トレは行わないので  
トレーナーと喋りながら楽しみましょう！

Q. 他のパーソナルジムとなにが違うんですか？

A. 当店のパーソナルセッションでは姿勢機能チェックを行います。

身体の不調、変わらない原因を探し出し、仮説を立てることで真の個別性（パーソナルセッション）サービスを約束します。なにより、長期で行うため習慣も定着するから一生モノの身体が手に入ります。

また、カウンターやテーブルもございますので他の会員様とお話したり、\*トレーナーと雑談したり居心地の良さも提供しています

\*セッション中やカウンセリング中はごめんなさい！

Q 時間はどのくらいかかりますか？

A 基本1枠75分でございます。

ネット予約では90分と表記されていますが予約の前後で準備や清掃等があるためご容赦ください。体験1回目はカウンセリング20分ほど含みます。

## 料金、支払い方法に関して

Q 入会金、事務手数料はありますか？

A 11,000円の入会金がございますが、即日ご購入されますと0円とさせていただきます。

Q 支払い方法はなにがありますか？

A 現金、クレジットカード、各種その他電子、QR決済がございます。  
Pay Payは対応しておりません。

クレジットの分割に関しても対応しておりませんのでご希望の方はお客様のクレジット会社の方であとから分割払い等で変更していただく必要がございます。

使えるカード会社、決済方法の詳細はHPトップの下欄にござい

## その他

Q 駐車場、駐輪場はありますか？

A 駐車場に関しては近くのコインパーキングをご利用ください。最寄りは大塚大ホール隣の名鉄協商になります。  
駐輪場はございません。

Q 最寄り駅は？

A 地下鉄鶴舞線原駅2番出口から徒歩1分です

Q 営業時間は？

A 10時～20時までです。

Q 定休日は？

A 現在は不定休です。  
年末年始、お盆なども休業日がございます。

Q 休会したいのですが

A 当店は無期限の回数券制度です  
特に期限に定まりはないのでまた、来られるときにご予約していただければ大丈夫です。

Q 途中でやめたくなくなったら残った回数券分は返金できますか？

A 原則致しかねます。傷病、転勤などやむを得ない場合は証明書を提示していただいた上で検討させていただくこともございます。

---