

## 1. 体験申込書のご記入

申込用紙裏面の《レッスン前アンケート》までご記入できましたら、  
パンダーをスタッフへお渡しください。  
「カード、体験者チップ、ご体験の流れ」をお持ちいただき、  
PURUMOロッカールームへご移動ください。

### 《PURUMOロッカールームへお持ちいただくもの》



- ①カード(ロッカーカード)
- ②体験者チップ  
(インストラクターへお渡し)
- ③ご体験の流れ(本シート)

## 2. タオルのレンタル

PURUMOロッカールームの入口前の棚より  
バスタオル×2 フェイスタオル×1 をお持ちください。  
※お水はレジにて購入できます。



## 3. ロックールームにてお着替え

①好きな場所のロッカーを選ぶ。

②ロッカーの扉のウラに  
カードを差し込む。

③カギを閉め、ロッカーキーを  
身につけ、スタジオへ移動する。

《スタジオへお持ちいただくもの》  
体験者チップ、バスタオル1枚  
フェイスタオル1枚、水(500ml以上)

※体験者チップはインストラクターへ  
お渡しください。



## 4. レッスン体験

### 【注意事項】

- ・カラーゲントリートメントランプを直視しないようご注意ください。
- ・スタジオへの途中入退場はご遠慮ください。

### ＼ 溶岩ならではの！ 遠赤外線ホット効果

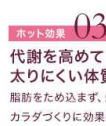
溶岩石が放つ遠赤外線で温めるから、一般的なホットスタジオとは効果に差があります。



ホット効果 01  
たっぷり発汗！  
リフレッシュ  
あつという間に過ぎる60分の  
レッスンで、ストレス発散&リフレッシュ！



ホット効果 02  
血行促進で  
冷え改善  
冬の寒さで手足の冷えに  
お悩みの方はぜひ



ホット効果 03  
代謝を高めて  
太りにくい体質に  
脂肪をため込まず、燃えやすい  
カラダづくりに効果的！



ホット効果 04  
便秘改善！  
腸からキレイに  
体温アップと運動により  
内臓の動きを活性化！



## 5. シャワーを浴びてさっぱり

PURUMOロッカー内にあるシャワーとスポーツクラブの3Fにある  
スパエリアは、どちらもご利用いただけます。  
(レッスン終了後1時間以内にフロントまでお戻りください。)

レンタルタオルは、ロッカールーム内の返却BOXにお戻しください。

ロッカーご利用後はカードを忘れずにお持ちいただき、  
NAS1Fのスタッフまでお戻しください。

### シャワー(PURUMO 1F)



### スパ(スポーツクラブ 3F)



## 6. 体験後アンケートのご記入

レッスン体験後のアンケートにご記入をお願い致します。

あわせて、PURUMOのご利用方法やご料金について  
ご説明をさせていただきます。

(お風呂をご利用の方は、ご利用後にアンケートのご記入を  
お願い致します)

その場でご入会もいただけます。

