

Welcome!



WIFI:

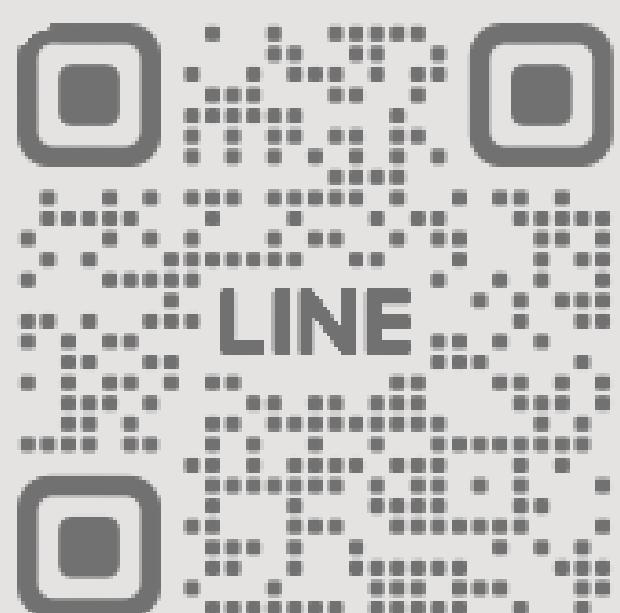
NETWORK NAME: スタジオでご確認ください

PASSWORD: スタジオでご確認ください



STUDIO RULES:

- ⚠ 時間厳守！終了5分前には退出準備を
- ⚠ 靴下着用必須(裸足・土足での利用は禁止)
- ⚠ スタジオ備品以外の私物ゴミを置いていかない
- ⚠ お水,お茶,スポーツ飲料を除き、飲食禁止
- ⚠ 全面禁煙（電子タバコ含）
- ⚠ リフォーマー/チェアの移動は原則禁止



THINGS TO KNOW:

- ◆ トラブル発生時はまず公式LINEメニューの「トラブル」をご覧ください
- ◆ 安全のため24時間防犯カメラで撮影しております
- ◆ お手洗いはございません
- ◆ 利用にあたって発生した事故やトラブルの責任は負いかねます



CHECKOUT:

- 使用した備品はP6の写真通り元に戻しましたか？
- 使用した器具やデスクはウェットシートで拭きましたか？
- リフォーマー/チェア のスプリング(バネ)は外しましたか？
- タブレットはホーム画面に戻して電源は消しましたか？
- お忘れ物はありませんか？

Facility



TABLET

動画レッスン用タブレットをご利用いただけます

起動後、ホーム画面でSEPILAアイコンをタップしてご利用ください

- ⚠️ スタンドからタブレットを外さないでください
- ⚠️ スタンドは角度調整可能ですが、倒れやすいのでご注意ください
※固定がゆるいときは、上部収納レンチで関節部分を締めてください
- ⚠️ SEPILAアイコンとYOUTUBE以外は使用しないでください



BLUETOOTH SPEAKER

BLUETOOTHスピーカーをご自由にご利用いただけます

<接続方法>

1. ⚡ を押し、ランプが点滅してペアリングモードに入ったのを確認
2. 接続したいデバイスで「SOUNDCORE2」を選択する



PHONE STAND

SEPILAはスタジオ内撮影 & SNSへの投稿は自由です

三脚を貸し出しておりますのでご自由にご利用ください



CLEANING WIPE

器具のご使用前後でご利用ください。

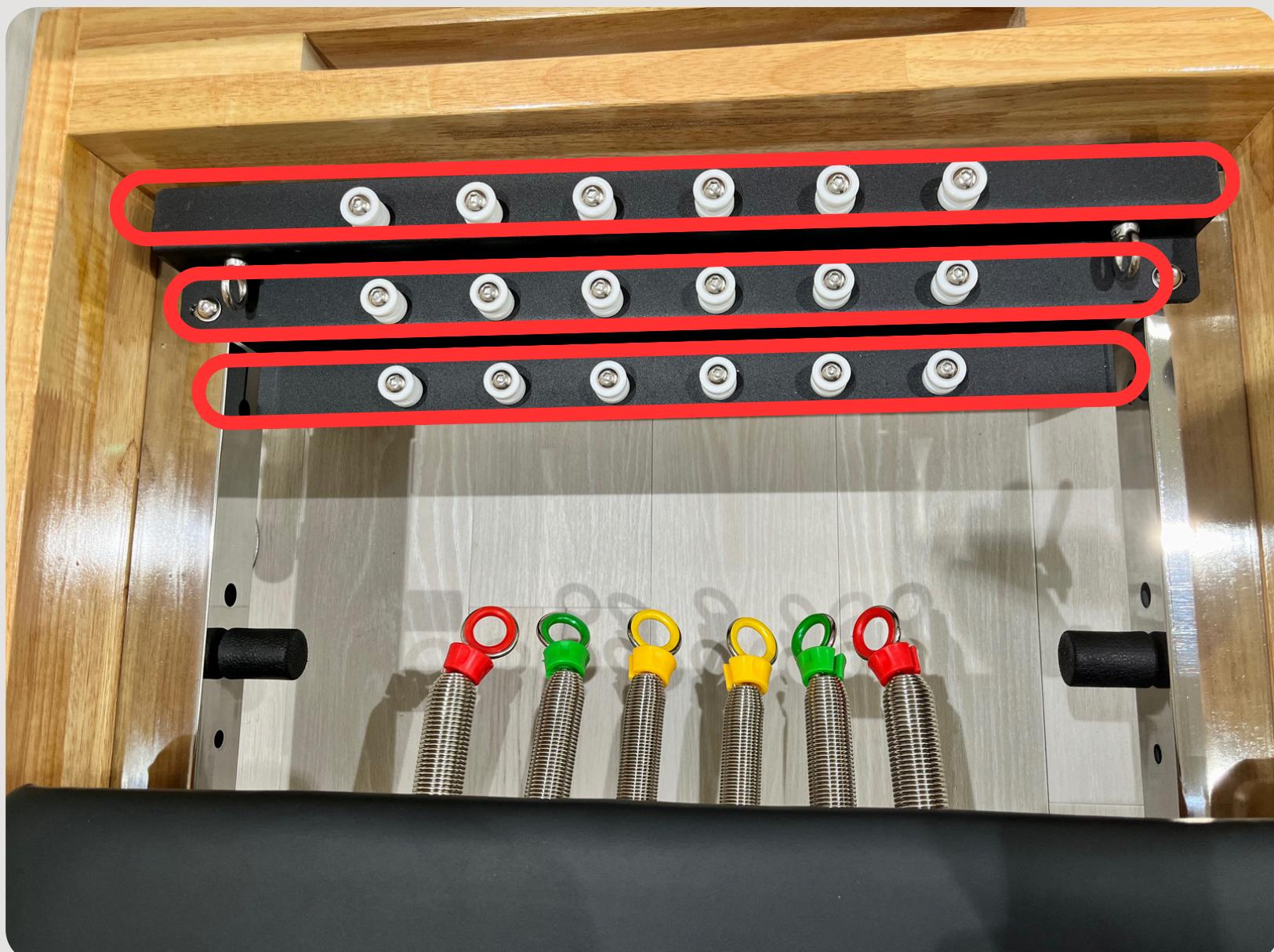
もしウェットティッシュが中に落ちてしまった場合、蓋を外してお取り出しください。※蓋が少々固いのでご注意ください



AIR CONDITIONER

お好みでご調整ください

Machine



スプリング調整

スプリングは赤>緑>黄の順、かける場所は上>中>下の順に抵抗が強いです。（動画レッスンでは基本的に一番下にかける想定で作成しています）

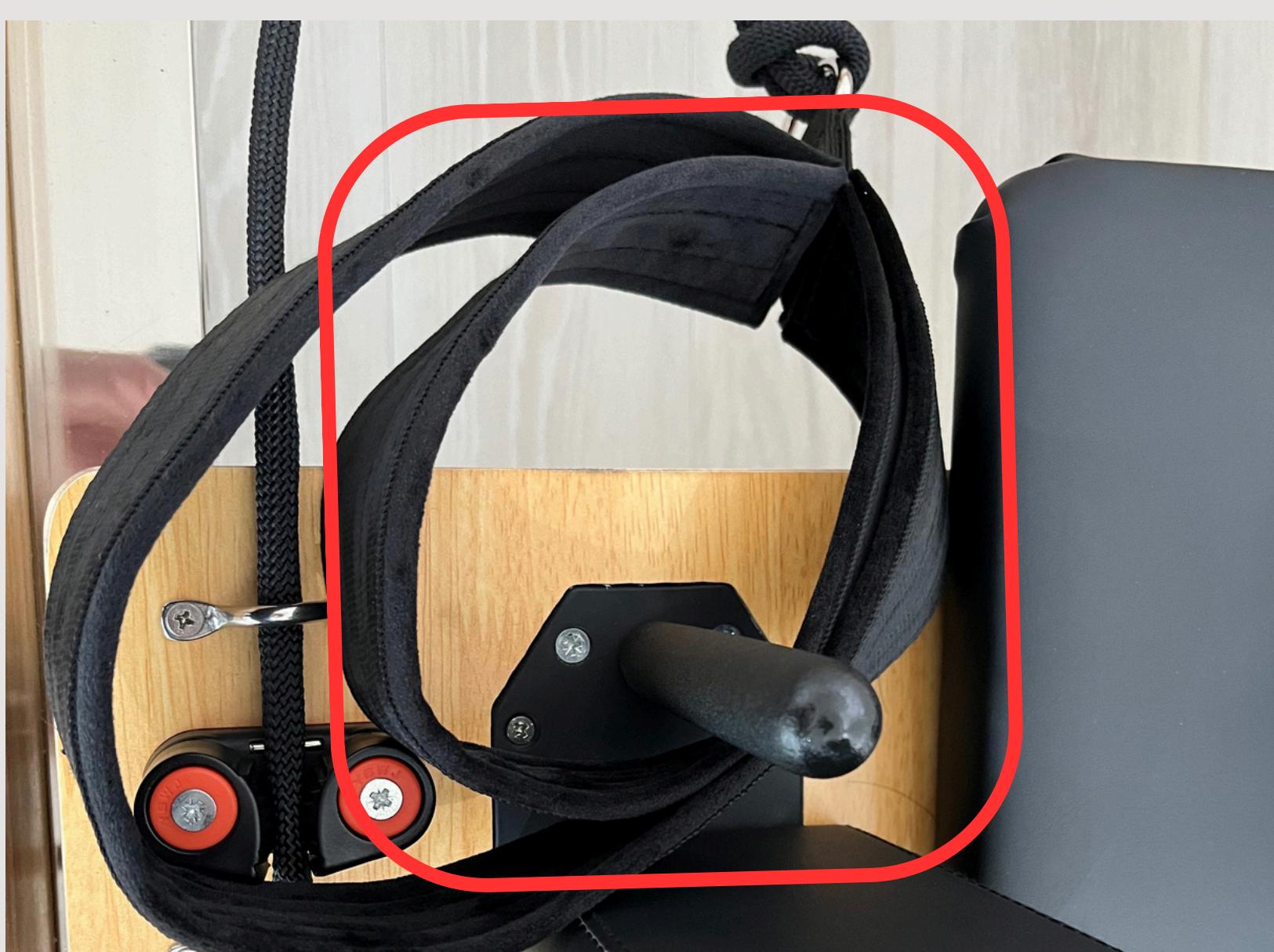
ご退出時は全て外してください。

指をスプリングに挟まないようにご注意ください。



ストラップ調整

短くしたい場合は単純に引っ張ってください。長くしたい場合は、ストッパーを開きながら伸ばしてください。目安の長さとしては、ショルダーパッドにロングストラップをかけて緩みないくらいにするのが一般的です。



ストラップ収納

ショートストラップ（短い方のストラップ）をかけてください。



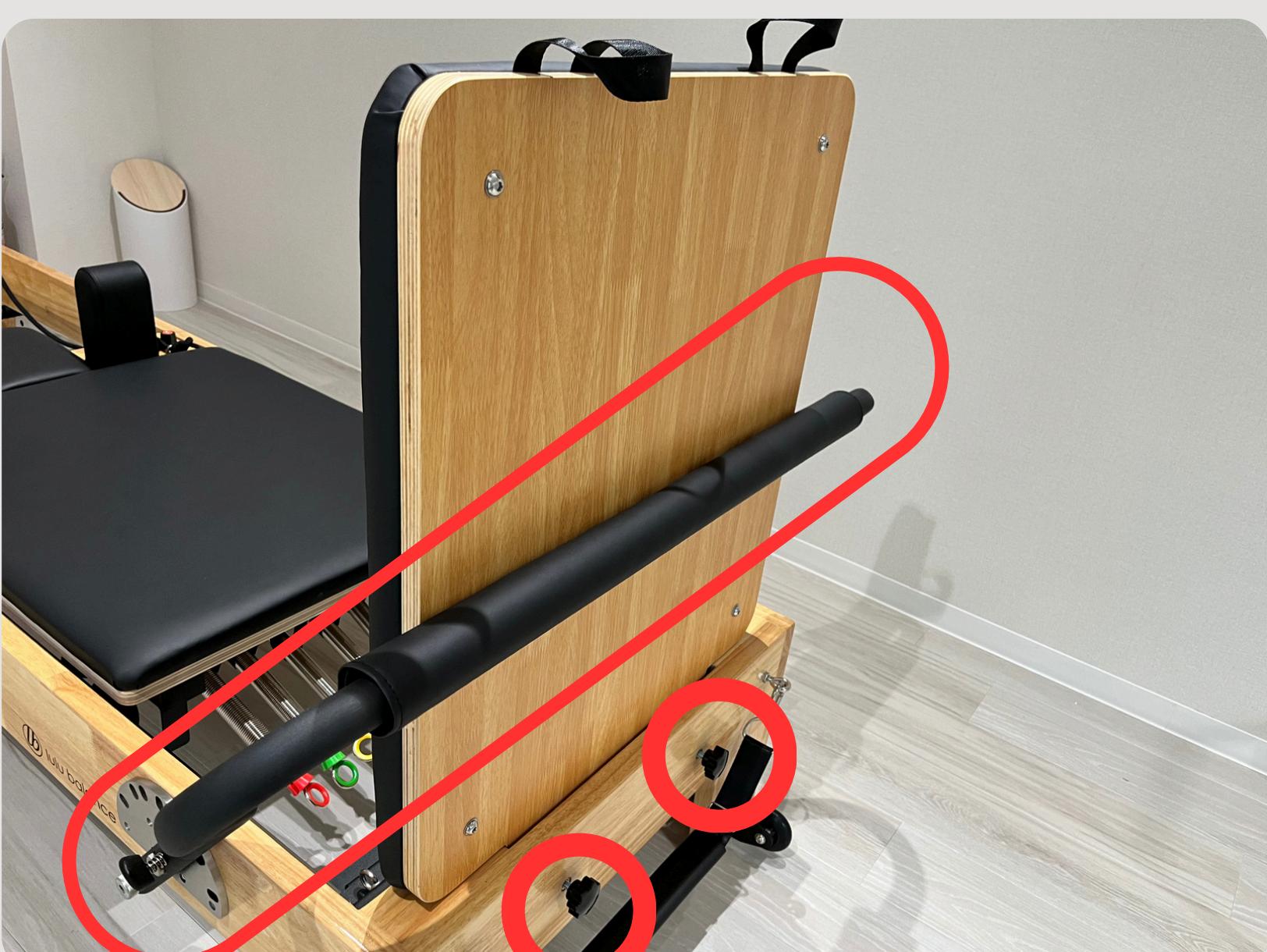
フットバー調整

フットバーの角度はレバーを使って調整できます。
穴が削れやすいので、両サイドのレバーを同時に押しながらゆっくり丁寧に穴に入れてください。



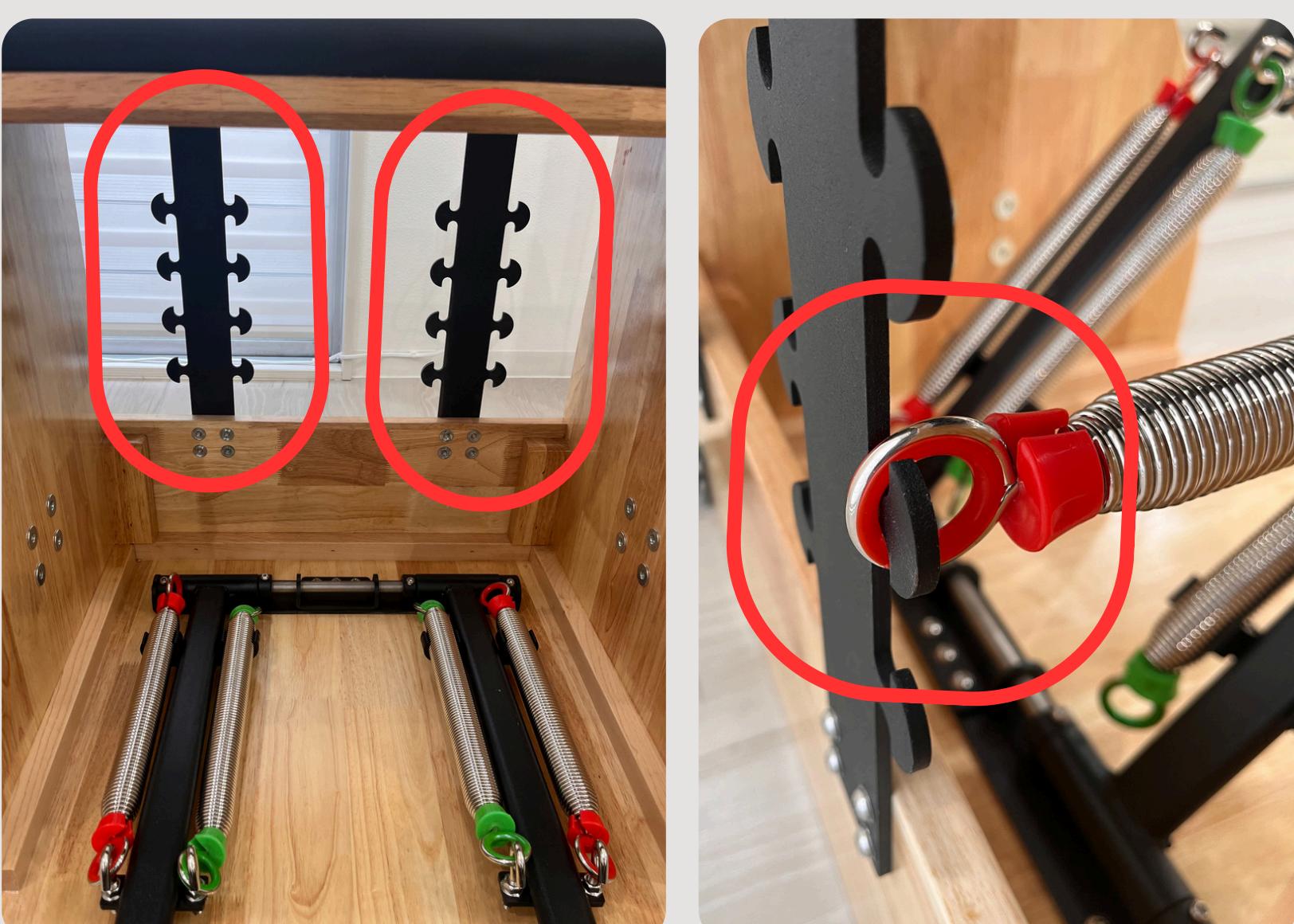
フットボード設置

ボードを差し込んだら、止めネジを締めてください。



ジャンプボード設置

ボードを差し込んだら、フットーバーで支え、止めネジも締めてください。
やらない場合ボードが確実に折れますので必ずお願ひします。



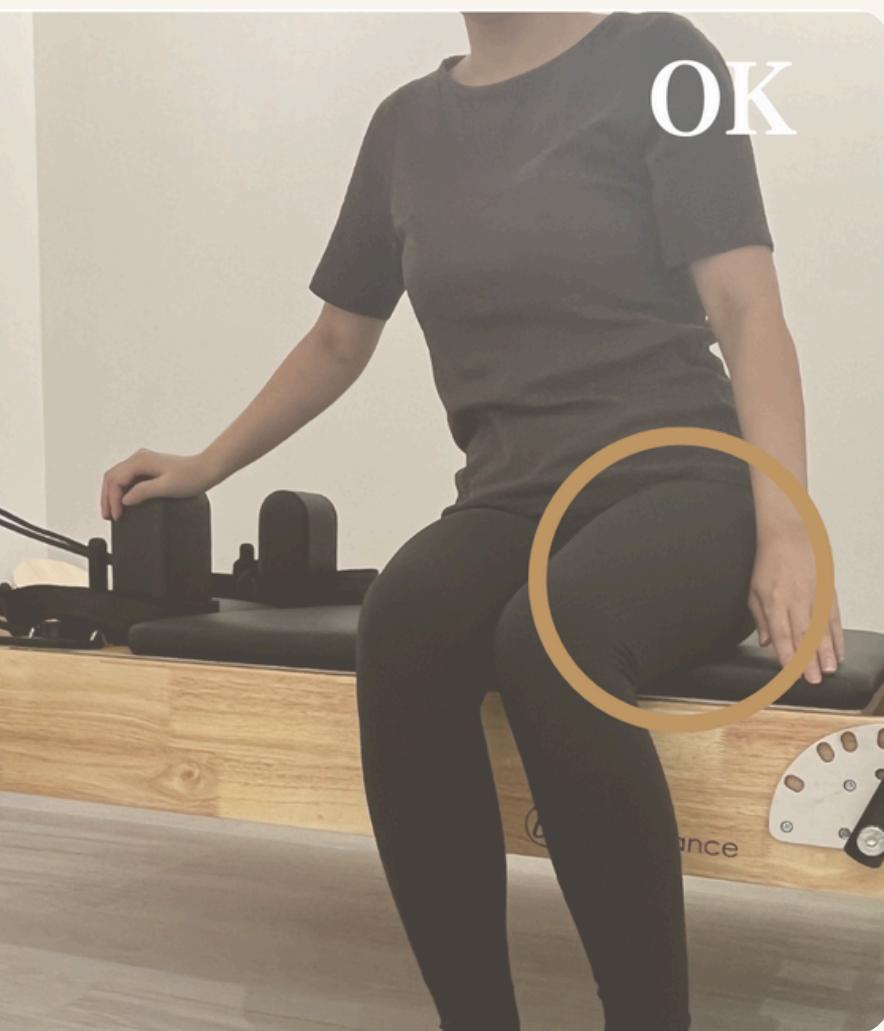
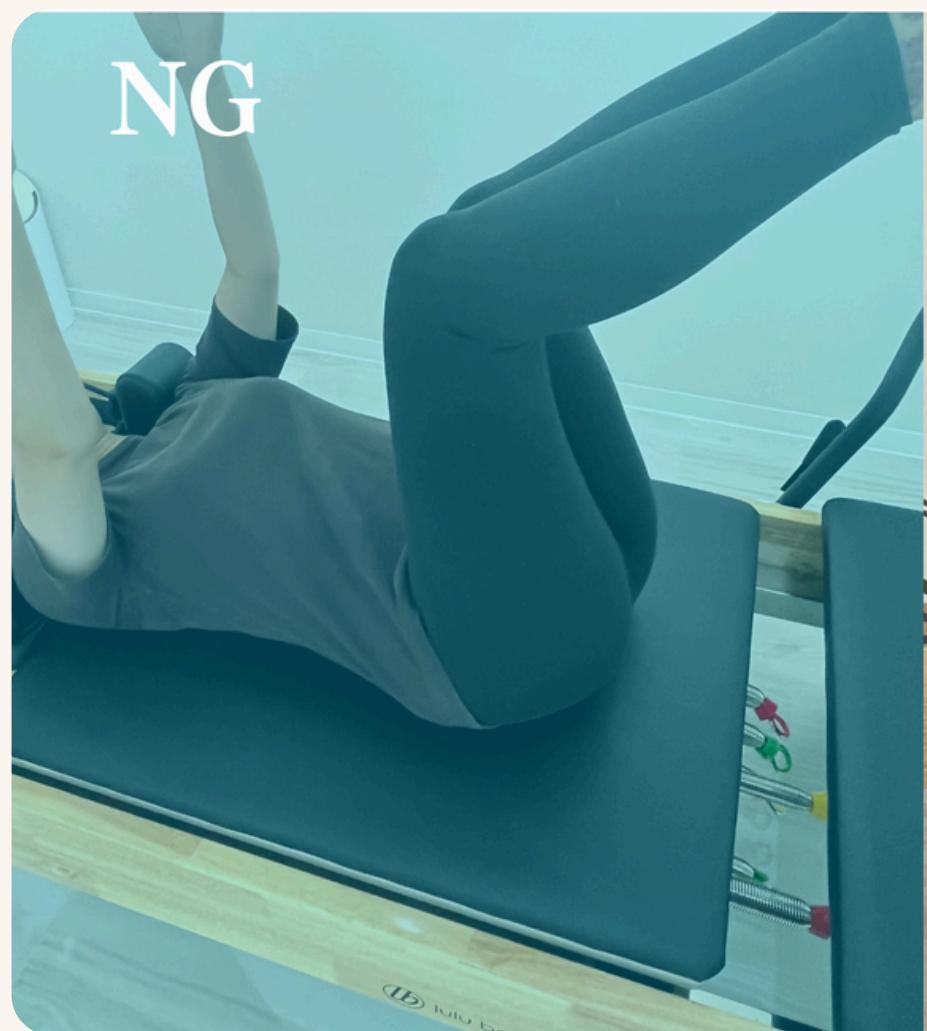
チェアスプリング調整

スプリングは赤>緑の順、かける場所は下>中>上の順に抵抗が強いです。スプリングは縦になるようにかけ、指を挟まないようにご注意ください。

ご退出時は全てのスプリングを外してください。

NG Use

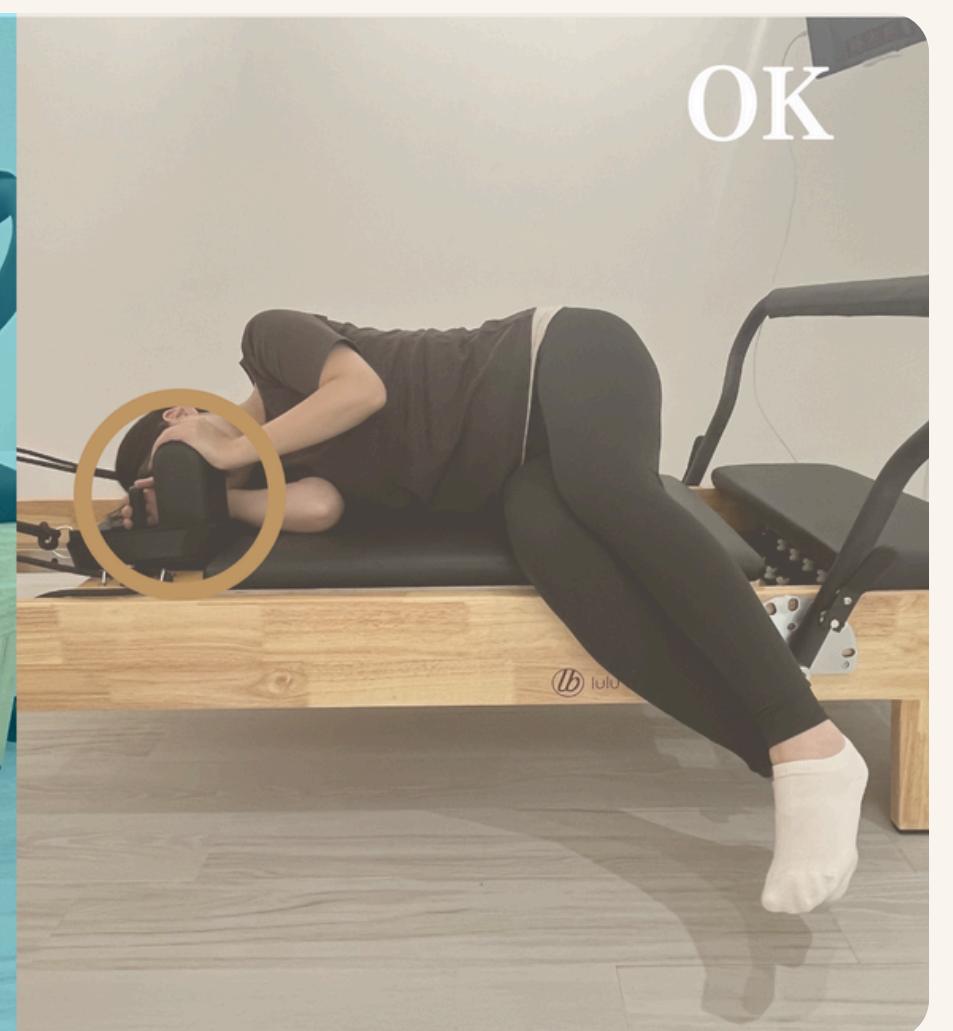
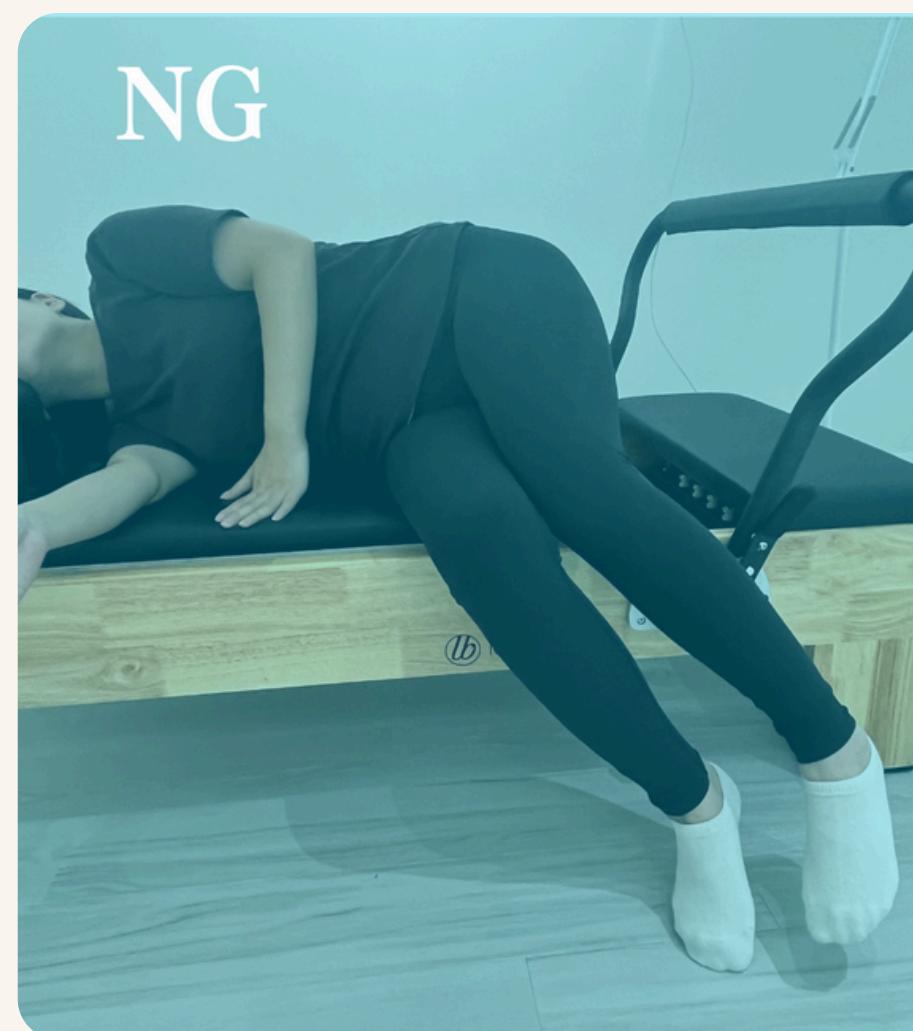
仰向けになるとき



×いきなり真ん中に
仰向けになる
マシンが意図せず動く
ので非常に危険です

○お尻で腰かけてか
ら仰向けになる

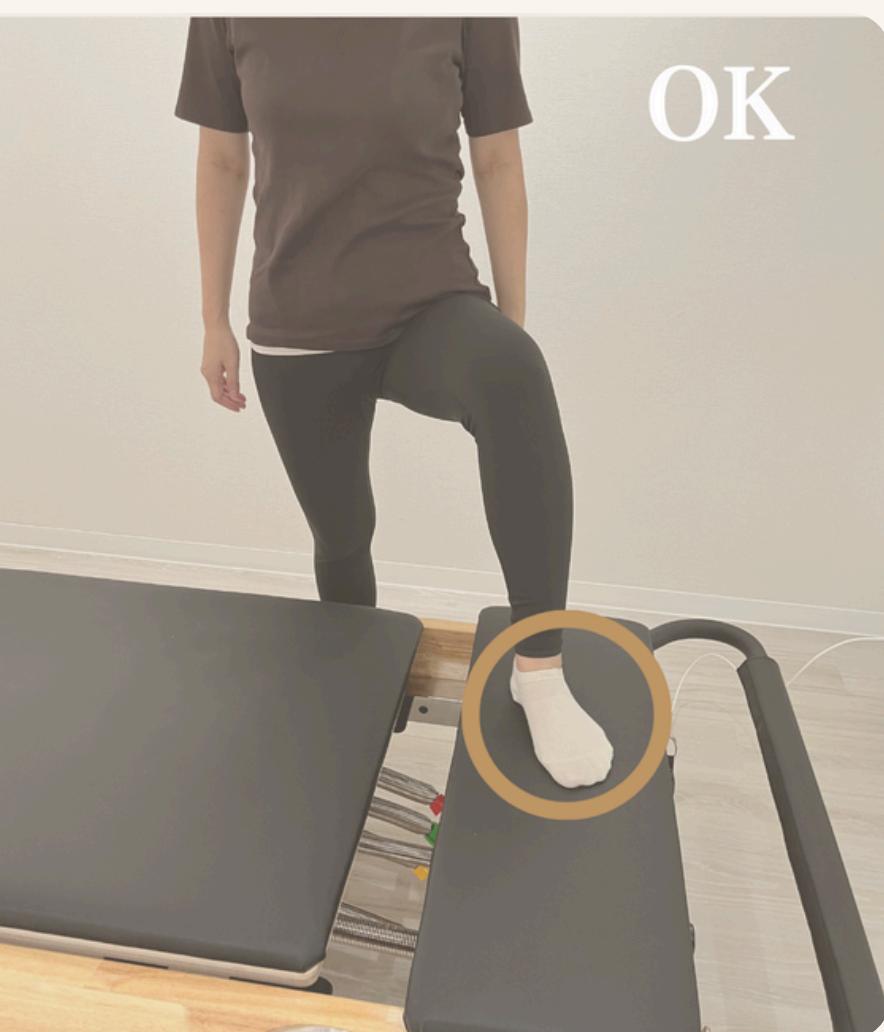
起き上がるとき



×足だけで起きる
マシンが安定せず非常
に危険です

○ショルダーパッド
を手で押さえながら
起きる

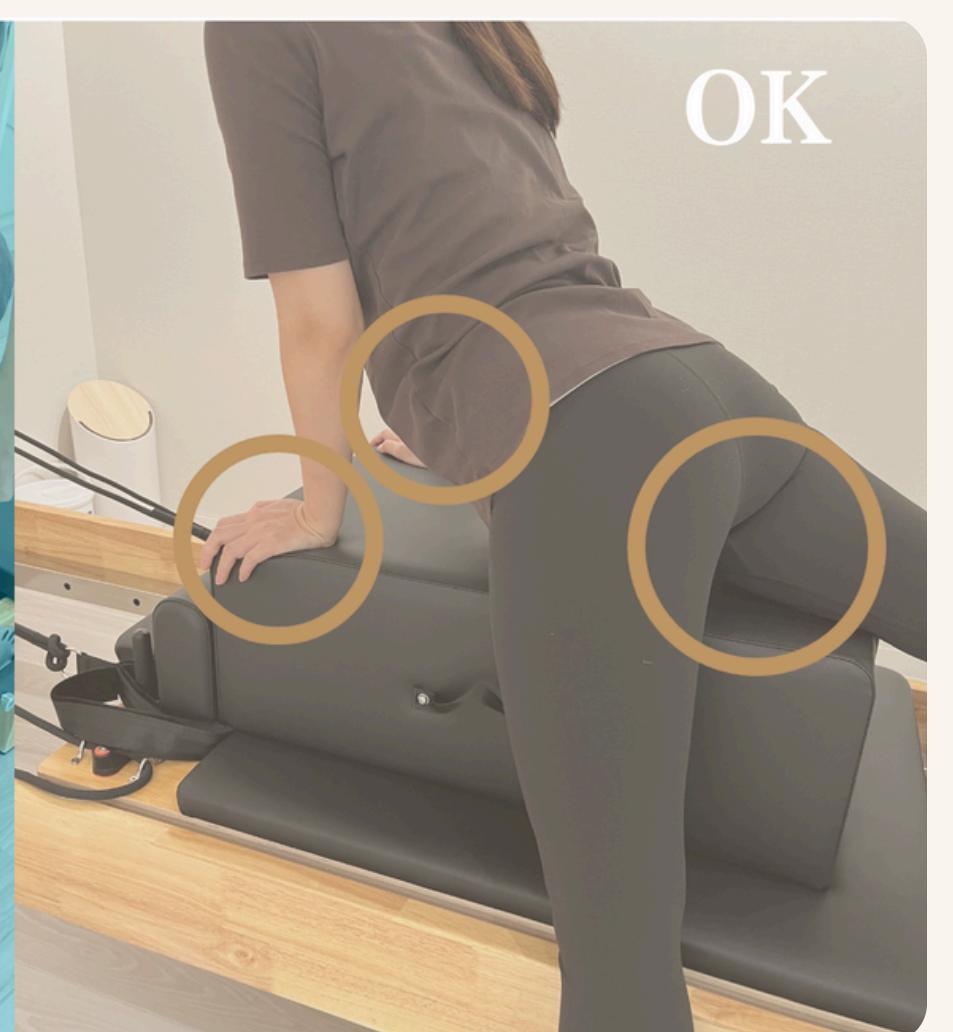
リフォーマーの上に立つとき



×キャリッジから乗る
立ち上がる時マシンが
動いて非常に危険です

○フットボードから
乗る

ボックスにうつ伏せになる時



×膝から乗る
不安定な姿勢でマシン
に乗ると転倒します

○ボックスを手で掴
みお腹を滑らせるよ
うに股関節から乗る

Check out

備品は元の場所へ

写真の形に戻してください。

床が傷つきやすいので、ボックスやボード等はゆっくり床に置いてください。

