

ピラティスボール 取扱説明書

製品型番：G-PBL

この度は、本製品をお買い上げいただきありがとうございます。ご使用になる前に、この取扱説明書をよくお読み
のうえ、本製品を正しくお使いください。お読みになった後は、いつでもご覧になれるよう大切に保管してください。
本製品はフィットネス専用のピラティスボールです。それ以外の用途では使用しないでください。

◆ はじめに ※取扱説明書をお読みになる際の注意事項

- この取扱説明書の内容は、予告なく変更されることがあります。
- 製品改良のため、予告なく外観または仕様の一部が変更される可能性がります。
- この取扱説明書の一部または全部を無断で複製することは、個人利用を除き禁止されております。また無断転載を固くお断りします。

GronG LINE公式アカウント
お得意なクーポンや情報をゲット

右記コードから
簡単友だち追加 ▶
または「@grong」で検索

◆ 使用や保管における警告・注意事項

- 本製品を安全にご使用いただくため「使用や保管における警告・注意事項」をよくお読みいただき内容を理解されたうえでご使用いただくようお願いいたします。●本取扱説明書の警告・注意事項の内容は想定される危害・損害の違いによって、警告・注意の2段階に分けております。●記載内容をよくお読みいただき正しい方法でのご使用をお願いいたします。

⚠ 警告	重大な傷害を負う可能性があります。
⚠ 注意	ケガや物的損害が発生する可能性があります。

●重大な傷害には、ケガや骨折などで後遺症が残るもの、および治療入院や長期の通院を要するものを示します。●ケガには、治療入院や長期の通院を要さない外傷や、筋肉痛などの炎症を示します。●ケガの対象には、ペットなどの動物も含まれます。●物的損害には、本製品以外の物品も含まれます。

- ⚠ 警告**
- 健康に不安がある場合は必ず医師にご相談のうえ、使用してください。●リハビリテーションに使用される場合は、医師や専門家にご相談のうえ、成人（健常者）の方の介添えのもとで使用してください。●身体に障害のある方は医師の診断を受けてから使用してください。●本製品は塩化ビニルでできています。臭いで気分が悪くなる方は使用しないでください。●皮膚アレルギーの方は使用しないでください。●周囲に物がなく、人やペットがいないことを確認してから使用してください。●本製品の上に乗る際は転倒しないように注意してください。●2人以上で使用しないでください。また飛び乗ったり、上に立ったりなど危険な使い方はしないでください。

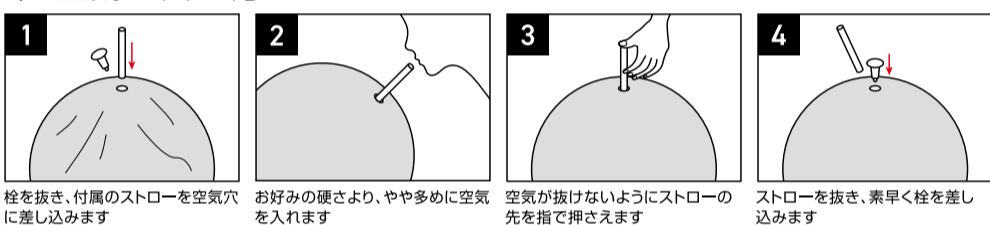
- ⚠ 注意**
- 使用前にキズやひび割れなどがいないか確認してください。異常がある場合は、すぐに使用を中止してください。●本製品は安定した水平な床で使用してください。●本製品の耐荷重は100kgとなっておりますが、耐荷重内でも過剰な負荷がかかると破損するおそれがありますので注意してください。●本製品を使用する際は、衣類のポケットなどに鋭利なものがないか確認してください。●保護者の方は小さなお子様が本製品を遊具として使用しないよう十分に注意してください。●素材の性質上、一度で予定サイズにふくらまない場合があります。その場合は、一晩放置した後に再度空気を入れてください。●エアコンプレッサーなどの電動式の空気入れを使用しないでください。●空気の入れすぎには注意してください。●本体に汗や水分が付着した場合は柔らかい布などで拭き取り、乾かしてから保管してください。●使用後は風通しの良い場所で必ず乾燥させてください。汗などで濡れたまま放置するとカビの原因になります。●屋外や直射日光の当たるところに放置しないでください。劣化を早めたり変色する場合があります。●火気のそばに放置しないでください。溶けたり変形するおそれがあります。

◆ 梱包品の確認

- 開封後、製品の外観に破損がないこと、また、付属品がそろっていることを確認してください。
- 付属品は下記リストの内容です。付属品に不足などがある場合は、後述のカスタマーサポートにご連絡ください。

名称	数量
ピラティスボール本体	1個
栓	1個
ストロー	1個

◆ 空気の入れ方



◆ 使用例

各エクササイズをおこなう際のポイント

- トレーニング回数の目安として、1種目10回前後を1～3セットおこなうようにしてください。
- 動きは「ゆっくり・なめらか」におこない、反動をつけないことがポイントです。
- 呼吸は止めず、「力を入れるときに吐く・戻るときに吸う」を意識してください。
- 使用者のレベルに合わせて、無理のない範囲でエクササイズをおこなうようにしてください。

●ロールダウン 〈お腹まわり〉



●ボールサンドスクイーズ 〈内もも〉



●ヒップリフト 〈お尻・太もも裏〉



●背中ストレッチ 〈背中〉



GronG YouTubeチャンネル
本製品を使ったエクササイズ方法

右記コードから
動画をチェック ▶

GronG YouTubeチャンネル
本製品を使ったストレッチ方法

右記コードから
動画をチェック ▶

◆ 製品仕様

名称：ピラティスボール
サイズ：直径/約 25cm(最大)
材質：本体/PVC 栓、ストロー/PE
重量：約 180g

◆ 初期不良対応について

製品の不具合、部品不足など、製品上の問題が初期不良対応期間中に発覚し、お問い合わせいただいた場合は製品の返品、もしくは交換対応させていただきます。

- ・保証サービスを受ける際は、ご購入時の注文番号もしくはレシートが必要です。
- ・本製品の初期不良対応期間は、ご購入後、もしくは製品到着後30日間となります。
- ・下記のURLより保証規定をご確認のうえ、対象範囲を事前にご確認ください。

<https://grong.jp/support/warranty/>

(株)Ultimate Life

大阪府大阪市東成区中本2丁目1-13

大阪スポンジャービル6階

MADE IN CHINA