

トレーニング室で快適トレーニング



ここでご紹介するのは、
トレーニング器具の一部
になります。性別、体力
水準にかかわらず体カづ
くりを楽しめます。



① 「各種エアロバイク・ラボード等」 (有酸素運動)



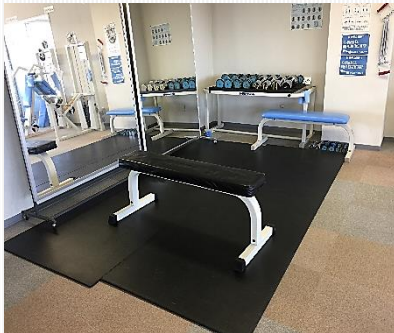
ランニング・
ウォーキングがで
きます。体脂肪燃
焼・心肺機能改善
UPに効果的です。

② 「アームカール・ショルダープレス等」 (筋力トレーニング)



筋肉量を増やし、
基礎代謝アップ、
姿勢・生活動作の
改善になります。

③ 「ダンベル」



体の気になる部分
をピンポイントで
鍛えられます。

④ 「ストレッチスペース」



ストレッチポール
やバランスボール
等も完備していま
す。ゆったりとス
トレッチできます。

⑤ 「TRX」



自重トレーニング。
筋力、柔軟性、バ
ランス力を総合的
に鍛えることがで
きます。

⑥ 「スタッフのサポート」



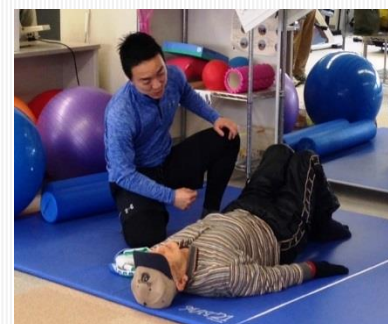
器具の使い方やト
レーニング方法な
どスタッフにお気
軽にご質問くださ
い。

⑦ 「健康チェック&健康セミナー」



トレーニング利用
者を対象に、年に
数回、簡単な体力
チェックや健康相
談を行っています。

⑧ 「パーソナルトレーニング」



個人の体にあつた
オーダーメイドの
トレーニングをマ
ンツーマンで指導
します。(別途受講
料要)