

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力づ
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 スポセン健康ラボ (有料)

ライフスタイルと食生活を健康的に変えることで、慢性疾患や疾患のリスクを大幅に軽減できます。

★整骨治療

整骨ケアで各部痛みの自然治癒力を引き出します。

★トレーニングワンポイントレッスン

短時間でできる効果的なトレーニングのコツを教えます。