

# 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。