

トレーニングルーム リニューアルオープン

トレーニングルームに新しいマシンが導入されます！

New マシン 5月11日スタート！

振動マシン



脂肪の振動に
分離し、
ウェイト
立ちは
幹トレ
最適で
脂肪
に
促進
し
に
も
よ
っ
て
脂
肪
の
振
動
に
分
離
し
、
ウ
ェ
ィ
ト
立
ち
は
幹
ト
レ
最
適
で



トレッドミル増設

リカンベントバイク増設

有酸素マシン！！
人気機種につき
増設しました。

InBody270



インボディ207導入！

体成分分析装置を導入します。
筋肉等の測定結果を画面に表し、
部位別筋肉量を測定します。
トレーニングに役立ちます。

バック・エクステンション



背筋運動が負荷を
つけてトレーニングでき
ます。背筋と合わせて
広背筋を鍛えましょう！



アブドミナル

お腹の引き締め効果
や腹筋の強化に欠か
せないマシンです。
腰痛の方でも安心
してトレーニングが
できます！

新規マシン導入に伴う再講習のお知らせ

5月11日から所定の時間に受講をお願いします。



トレーニングカードをお持ちの方
再講習・・・800円（新規マシン使い方、インボディ測定）
講習を受けたことがない方
講習料・・・1300円（マシンの使い方・インボディ測定）
受講後、新規トレーニングカードを発行します。