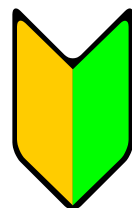


大変お待たせしました!トレーニングルームの マシンが新しくなって登場しました!

5月~6月 トレーニングルーム利用時間

全日 9:00~21:00



★はじめての方は、こちらです。

1. 【登録】問診、健康チェック、機器の講習等。2時間の予約制です。
↓
2. 【指導員付き】準備体操、器具の講習、プログラムの作成等。
↓
3. 【カード発行】トレーニングルーム器具の使用方法をマスターされた方は指導員が確認し、個人トレーニング証を発行。
↓
4. 上記手続きが終了すれば、自由な時間にトレーニング開始OK!



みなさん、大変長らくお待たせ致しました!
3月24日にトレーニングルームの機器が新しくなりました。震災による節電の関係で利用制限が続いておりましたが、通常利用となりました。ぜひNEW MACHINEをお試しに
来て下さい!

ローマンベンチ
背筋トレーニングの基本とも言える機器。背中周りの筋肉強化はローマンベンチで一通りできます。



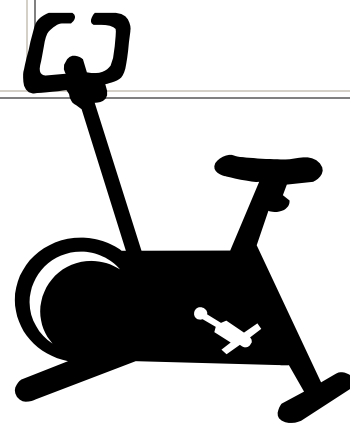
ダンベル
筋肉トレーニング、ストレッチなどで使用する。ダンベルがあれば体の各部分の筋肉が鍛えられます。0.5kg~5kgのダンベルがあります。



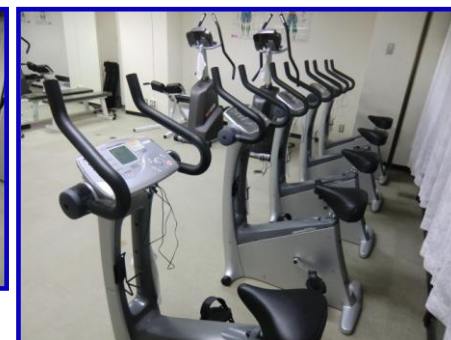
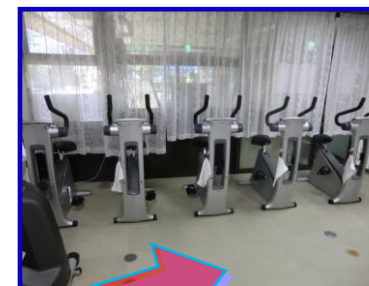
《5月~6月 日程表 (登録・指導員付き)》

時間・曜日	月	火	水	木	金	日
10:00~12:00	登録	指導員付	指導員付	登録	指導員付	
14:00~16:00			指導員付		登録	登録(第1・3週) / 指導員付(第2・4週)
19:00~21:00			登録・指導員付			

見た目は狭いが
意外と使える!?



①エアロバイク
自転車こぎ運動をする機械。心拍数を確認でき、負荷をかけることができます。カロリー消費量も確認できます。



使えば使う程、電気がたまる蓄電仕様。環境に優しいECOマシンです!

NEW&eco MACHINEはこちらの3つ!
ヨロシクオネガイシマス

②エアロクライム
ステップ(足踏み)をする機械。エアバイクと同様、カロリー心拍数、機能があります。



③血圧計 左右どちらの腕でもはかれます。

