

★ トレーニングルーム 設備案内 ★

◎トレーニング室に導入されたマシンのご案内です。ここでご紹介するのはマシンの一例です。

①トレーニング室



バイクは、定番の形と背もたれのついた形の2タイプをご用意しています。バイク合計16台、ラン10台と、有酸素運動のマシンが充実！

②ラン（有酸素運動）



ランニング、ウォーキングができます。傾斜をつけることができるので、坂道のトレーニングも可能です。

③グライデックス（有酸素運動）



足腰に負担をかけずに全身運動ができます。カロリー消費したい方におすすめ！

④レッグプレス（あし全体）



あし全体のトレーニングです。男性はたくましい脚腰、女性はほっそりとしなやかな脚づくりができます。

⑤チェストプレス（むね）



胸のトレーニングです。男性はあつい胸板、女性はハリのある胸元をめざしてトレーニング！

⑥プルダウン（せなか）



背中をひきしめて、かっこいい後姿を目指しましょう！ねこ背の解消にもなります。

⑦ケーブルジャングル



下から引いたり、上から引いたり、横から引いたり。これひとつで色々なトレーニングができます！

⑧アブドミナルクランチ（腹筋、他）



大人気、ウエストまわりのトレーニングゾーン。すっきりしたおなかまわりを目指しましょう！

⑨マルチパワー（フリーウエイトゾーン）



ベンチプレスやスクワットなどができます。フリーウエイトゾーンにはダンベルも1kg～20kgまでそろえています。

★★ トレーニング室より ★★

◆「私にトレーニングなんてできるかしら？」
◇「もう年だから・・・。」▲「運動が苦手だから。」心配はいりません！こちらでは、初めてトレーニングする方もたくさんいらっしゃっています。トレーニング室には常時トレーナーがおりますので安心してトレーニングができます。運動して流す汗の気持ちよさをぜひ知ってください。皆様のご利用を心よりお待ちしております！

★★ ショートプログラムのご案内 ★★

●かんたん！ダンベルチューブエクササイズ(30分)
→ダンベルとチューブを使って全身ひきしめ！

●ウエストシェイプ(30分)
→お腹周りのひきしめを目指して腹筋中心の運動

みんながいると不思議とがんばれてしまう・・・
そんなショートプログラムを毎日開催しています。
ぜひご参加ください！

