

充実のトレーニングマシン完備！



チェストプレス

胸のトレーニングマシンです。
バストアップにも効果的！



ミッドロウ

背中トレーニングマシンです。
肩甲骨周りをスッキリさせたい方必見！



レッグプレス

脚のトレーニングマシンです。
脚の引き締めや強化におすすめ！



アブドミナルランチ

腹筋のトレーニングマシンです。
ウエストのくびれや6パックも夢じゃない！



ロータリートorso



トレッドミル



クロストレーナー

有酸素トレーニングマシンです。
気持ち良い汗を流して脂肪を燃焼させましょう！

写真は一部マシンの紹介です。その他にも多数完備しております

あなたの健康状態をチェック!!

- ☐ 上の階に行く時はほとんどエレベーターやエスカレーターを使う
- ☐ 座っている仕事が多い
- ☐ 夕方や夜などに1日の疲れを感じやすい
- ☐ 通勤は車やバイク
- ☐ 階段を少し上がっただけでも、息が切れて疲れる
- ☐ 10kg以上の重いものを持つことがほとんどない
- ☐ 休日は家でゴロゴロすることが多い
- ☐ とくに定期的な運動は行っていない



チェックが2個以下の方は...

日常生活においては運動不足ではありません。
引き続き身体を動かす習慣を続けていきましょう。
これからの健康維持のためにも筋肉量を増やすトレーニングがおすすめです。

おすすめのトレーニングは



チェックが3〜6個の方は...

このままの生活を続けていると生活習慣病を患う可能性があります。
運動する習慣を付けるためにもウォーキングなどの有酸素運動から始めていきましょう。

おすすめのトレーニングは



チェックが7〜8個の方は...

運動不足です。
肥満・高血圧・動脈硬化・骨粗鬆症などの予防のためにも運動を取り入れることが大切です。
お風呂上がりや寝る前のストレッチなど簡単な運動から続けていきましょう。

おすすめのトレーニングは

