

# 【トレーニングルーム利用案内】

《冷暖房完備☆快適な空間でトレーニングが出来ます》

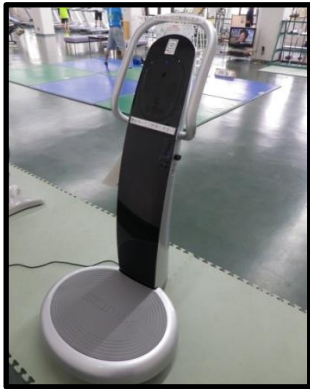
1回 430円（お得な回数券6枚綴り 2,150円）



私たちがトレーニング器具の  
取扱いの説明などをします。



## ① ソニックス（音波振動機器）



《NEW》

音波長を利用した原理を最適化させ、短時間に最大の運動効果を出します。

今、大人気!!!

## ② ラボード（有酸素運動）



散策コースや山岳コースなど、目的に合わせて様々なコースを楽しめます。  
[新しく3台入替]

## ③ コードレスバイク（有酸素運動）



《NEW》

消費カロリー相当の食べ物の絵が表示されるので、解りやすく楽しく運動できます。[新しく2台入替]

## ④ エリプティカル（有酸素運動）



《NEW》

ジョギングに近い、効率よい全身運動ができ、心肺機能を向上させることもできます。

## ⑤ シーテッドレッグカール（筋力系）



《NEW》

ハムストリングの筋肉強化に効果的です。  
（効果的に筋肉増加できダイエットに有効）

## ⑥ ジョーバ（コア・トレーニング）



ダイエット、美しい姿勢、足腰強化などの効果が期待できるジョーバのニュータイプです。  
[入替ました]

（トレーニング室にスタッフが不在の時は体育館受付へお越しになり、気軽にお声をお掛けください）

皆様のご利用を心よりお待ちしております！！