

ジムエリアご案内



**レッグカール/
エクステンション**

脚の筋力を強化！



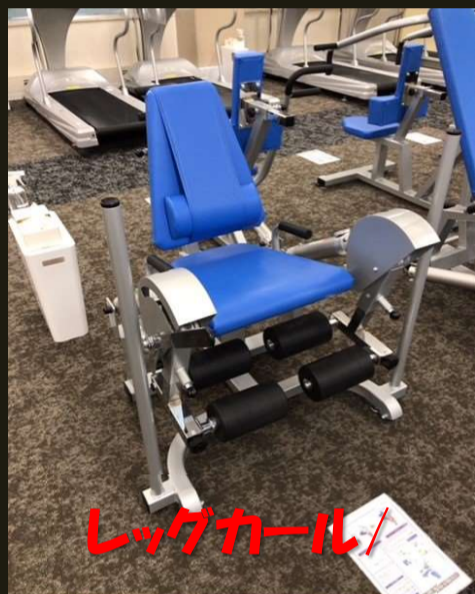
ローイング

背中を鍛えて姿勢改善。



チェストプレス

胸や肩の筋肉を鍛えます。



**レッグカール/
エクステンション**

足腰を鍛えるマシンです。



**アブドミナル/
エクステンション**

腹筋周りを鍛えるマシンです。



フリーウェイトエリア

ダンベルやベンチを使用してトレーニング。



エアロバイク

手軽にできる自転車エクササイズ。



クロストレーナー

膝に負担の少ないマシン。



ランニングマシン

ウォーキングもできます。



ストレッチエリア

ストレッチやトレーニングなど
自由に使って頂けるエリアです。



ソニックス

肩凝り、腰痛、美容におすすめ。



コアストレッチャー

座いながら体幹を鍛えます。