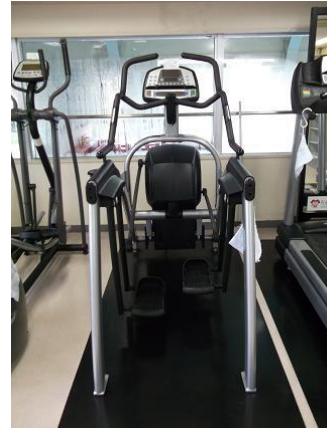
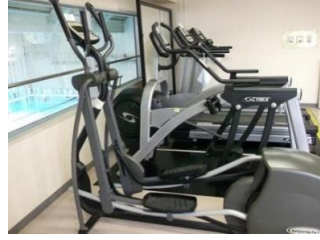
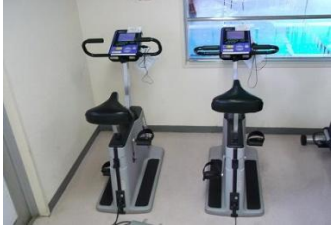


⑤



入口

⑥



④

③

②

①

下足箱

⑦



# 健康ルーム フロアマップ

手荷物置き場

⑧



⑩

⑪

⑫

⑬

⑨



更衣室

# エアロビクトレーニングゾーン

シェイプアップ、スタミナアップ、生活習慣病の予防改善などに

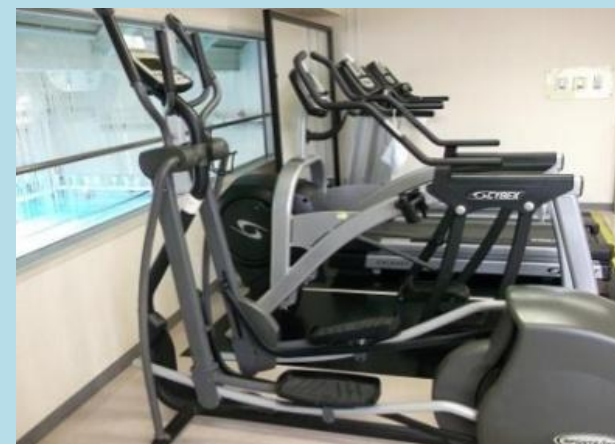
① ランニングマシン(2台)



② アークトレーナー



③ エリプティカル



④ エアロバイク(リカンベント)



⑤ エアロバイク(アップライト)



# 筋力トレーニングマシン

筋力アップ、シェイプアップ、生活習慣病の予防改善などに

⑥ バックエクステンション



主動筋： 腰

⑦ アブドミナル



主動筋： 腹

⑧ レッグカール



主動筋： 太もも(裏)

⑨ レッグエクステンション



主動筋： 太もも(表)

⑩ チェストプレス



主動筋： 胸

⑪ ラットプル



主動筋： 上背

⑫ ストレッチスペース



柔軟性向上、疲労解消などに

⑬ トレーニングメニュー



各種メニュー:シェイプアップ、筋力向上等用意してあります

はじめて利用される方は  
「初回利用ガイダンス」  
を受講ください。