

リニューアル!



安心してご利用いただけるよう、感染症対策としてパーテーション増設！
さらに、今話題のローイングやクライムマシン、最新の腹筋マシンを導入しました。
充実した施設でおもいきり身体を動かしましょう！
みなさまのご利用をお待ちしております！！



●アブドミナル

頭上から下方にロープを引き込むことで、効果的に腹筋を鍛えることが出来ます！

●クライムミル

階段状のステップを登る動作で全身持久力を高めます！
太ももや臀部の強化にもおすすめ！



●ローアー

ボートを漕ぐように、ケーブルを引いて戻します。下肢と上肢の連動や体幹部の強化にもおすすめのマシンです！



●アセントトレーナー

クロスカントリースキーに似た動作で、脚と上肢を動かします。
関節や足首への負担が少なく、運動強度を高くして実施できます！

