

【8月】ジムエリア リニューアルのお知らせ

8月12日(月)～15日(木)に新しいマシンを導入し、
ジムエリアのレイアウト変更を実施させていただきます。

【新規導入マシン】

①ZERO-i 「チェストストレッチ」 「ヒップフレックス」	正しいストレッチ体勢を保ち、 短時間で効果的なセルフケアが可能です。 ※お尻・胸のマシンを導入する為、 猫背や腰痛予防にも効果的です。
②音波刺激マシン 「SONIX」	音波振動運動で大きい筋肉はもちろん、 普段は運動しにくい小さい筋肉まで刺激し 短時間で効果的に筋肉をほぐします。
③プレートローディング 「ヒップスラスト」	マシンで軌道が安定している為、 初心者の方でも安全で効果的に ヒップスラストが可能です。 ※お尻を引き締め・ヒップアップに効果的
④M3バイク	ペダルの回転が滑らかで機能的な動きなで 有酸素トレーニングができるマシンです。



【設置終了マシン】

ランニングマシン1台、スキルロウ2台、ボディメトリクス、パワープレート3台

ご不明な点は、スタッフまでお気軽にお問合せください