

初心者にも安心なマシンとスタジオプログラムをご用意。 鍛えたい方も引き締めたい方も存分にお楽しみいただけます。

GYM

有酸素運動

トレッドミル、エアロバイク、ステップマシン等を使った有酸素運動を行います。
酸素を多く取り入れることで、体内の血液循環を良くすることで高血圧の予防になり、内臓や呼吸気管系の発達を促し、持久力をUPできます。



トレッドミル

エレプティカル

リカンベントサイクル

アップライトサイクル

マシン・フリーウェイト

筋力アップ、ボディシェイプアップ、たくましい逆三角形の体づくりと同時に、肥満はもちろんのこと、骨粗しょう症や糖尿病などの成人病予防にも有効です。とくに骨に重力以上の負荷を加えることで、より強く、たくましい、折れにくい丈夫な骨にすることができます。



脚 レッグプレス

脚 シーテッドレッグカール

脚 レッグエクステンション



胸 コンバージングチェストプレス

肩 コンバージングショルダープレス

背中 タイバジングラットフルダウン

腹 ロータリートルソ

お尻・もも ロータリーヒップ

腰 バックエクステンション

腹 アブドミナルクランチ



腹 アジャスタブルデクライン

腰 バックエクステンション

バーティカルニーレイズチン

腕 プリーチャーカール

マルチアジャスタブルベンチ
フラットベンチ

スミスマシン

ダンベルセット (5kg~24kg)

STUDIO



LES MILLS
BODYPUMP



LES MILLS
BODYCOMBAT



LES MILLS
BODYBALANCE



LES MILLS
DANCE