20種以上のトレーニングマシンを完備！

バーベルコーナー

全身

ダンベルやバーベルを使って、全身をバランスよく鍛えられるトレーニングエリア。

アッパーバック

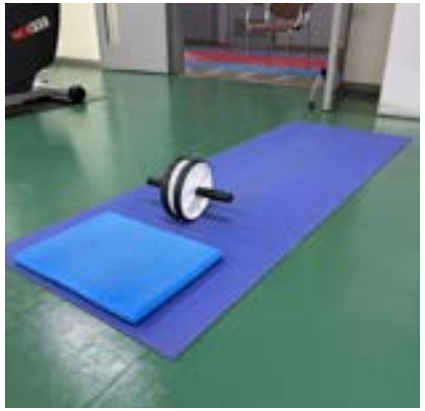
上腕二頭筋・広背筋・菱形筋

背中上部を集中的に鍛えるマシンです。姿勢を崩さず、ゆっくりと行いましょう。

アップライトバイク

下半身

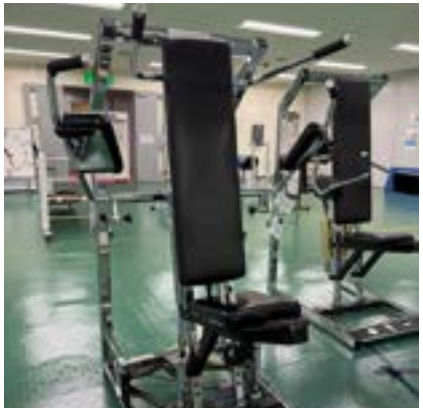
有酸素運動に最適なエアロバイク。ペダルを踏み込むことで下半身の筋力アップにも。



アブローラー

腹直筋・腹斜筋・体幹

体幹を強化するための高負荷トレーニング器具。腰を反らないように注意して行いましょう。



シーテッドバタフライ

大胸筋

胸の内側を引き締めるマシン。両腕をゆっくり閉じて、胸の収縮を感じるのがポイント。

スクワット

大腿四頭筋・ハムストリングス・臀筋・体幹

脚・お尻・体幹を鍛える基本的なトレーニング。

チェストプレス

大胸筋・上腕三頭筋・三角筋

胸の筋肉を中心に腕や肩も鍛えられます。胸を張って肘が伸び切る手前で止めると効果的。

ストレッチコーナー

全身（柔軟性向上）

トレーニング前後に行うことで、ケガの予防・疲労回復に役立ちます。

ツイストマシン

腹斜筋・体幹

腰を左右にひねってウエストを引き締め。ゆっくり動かし、左右バランスよく行いましょう。

トレッドミル

下半身・心肺機能

ウォーキングやランニングができる定番の有酸素マシン。脂肪燃焼や心肺機能の向上にも。

20種以上のトレーニングマシンを完備！

ヒップアブダクター
中臀筋・大臀筋
太ももを外側に開く動作で、お尻や外ももの筋肉を強化。

ヒップアダクター
股関節内転筋群
内ももを鍛えるマシン。脚を開いてゆっくり閉じる動作で内転筋を刺激。

ラテラルショルダー
三角筋・僧帽筋
肩周りを鍛えるマシン。左右の腕が同じ高さになるように意識しましょう。

レッグカール
ハムストリングス
太もも裏を集中的に鍛えるマシン。膝を曲げてゆっくり動かしましょう。

レッグエクステンション
大腿四頭筋
太ももの前側を強化するマシン。膝の安定性にも効果的です。

ローイングエルゴメーター
全身
ボート漕ぎの動きを再現した有酸素マシン。脂肪燃焼・心肺機能向上に。

ロデオ
体幹・骨盤周り
骨盤を前後左右に揺らすことで、自然に体幹を鍛えることができる器具。

体脂肪計
現在の身体状態を数値で確認できる測定器。運動成果のチェックやダイエットの進捗確認が可能です。

背筋台
背中全体
上体を反らす動作で、腰や背中の筋肉を強化。腰痛予防や姿勢改善に。

腹筋台
腹直筋・腹斜筋
傾斜のついたベンチを使って腹筋を鍛えられる器具。傾斜の調整で負荷を変えられます。

ラットプルダウン
広背筋・上腕二頭筋・菱形筋
バーを引き下ろす動作で、背中を中心に鍛えるマシン。美しい姿勢の体型づくりに。