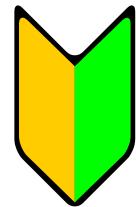


# 大変お待たせしました！トレーニングルームのマシンが新しくなって登場しました！

5月～6月 トレーニングルーム利用時間  
全日 9:00～21:00

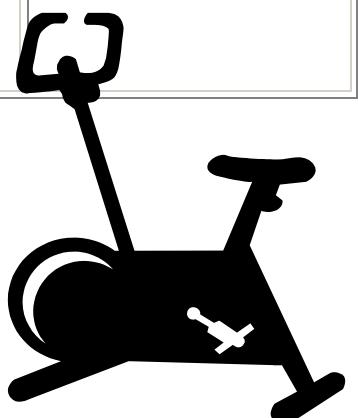
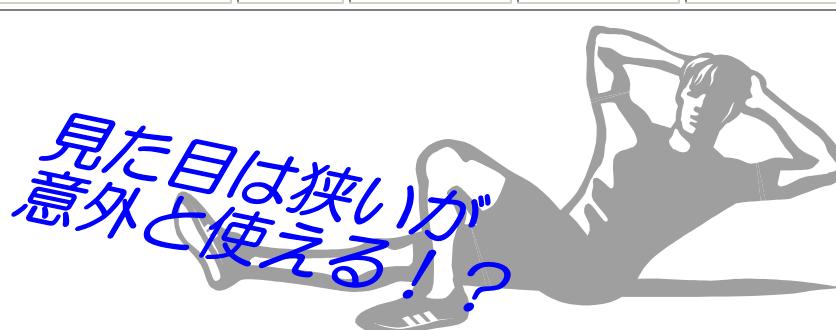


★はじめての方は、こちらです。

1. 【登録】問診、健康チェック、機器の講習等。2時間の予約制です。  
↓
2. 【指導員付き】準備体操、器具の講習、プログラムの作成等。  
↓
3. 【カード発行】トレーニングルーム器具の使用方法をマスターされた方は指導員が確認し、個人トレーニング証を発行。  
↓
4. 上記手続きが終了すれば、自由な時間にトレーニング開始OK！

## 《5月～6月 日程表（登録・指導員付き）》

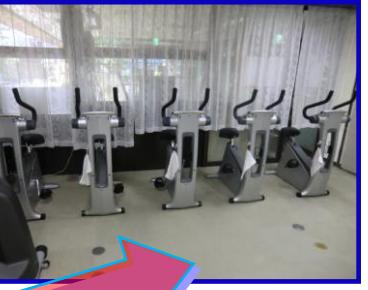
時間・曜日	月	火	水	木	金	日
10:00～12:00	登録	指導員付	指導員付	登録	指導員付	
14:00～16:00			指導員付		登録	登録（第1・3週）／ 指導員付（第2・4週）
19:00～21:00			登録・ 指導員付			



みなさん、大変長らくお待たせ致しました！3月24日にトレーニングルームの機器が新しくなりました。震災による節電の関係で利用制限が続いておりましたが、通常利用となりました。ぜひNEW MACHINEをお試しに来て下さい！



① エアロバイク  
自転車こぎ運動をする機械。心拍数を確認でき、負荷をかけることができます。カロリー消費量も確認できます。



使えば使う程、電気がたまる  
蓄電仕様。環境に優しい  
ECOマシンです！

NEW&eco MACHINEはこちらの3つ！  
ヨロシクオネガイシマス

② エアロクライム  
ステップ（足踏み）をする機械。エアバイクと同様、カロリー心拍数、機能があります。



③ 血圧計  
左右どちらの腕でもはかれます。



ローマンベンチ  
背筋トレーニングの基本とも言える機器。背中周りの筋肉強化はローマンベンチで一通りできます。

