

FITNESS CLUB : Training Gym



Matrix : Functional Trainer weight-stack 270kg (9kg×30p)
様々なハンドルや付属品により 30 種以上のバリエーションの中からエクササイズを選択が可能。
軽い初動負荷で初心者にも安心です。



Matrix : Ascent Trainer×1 , Elliptical×1
グリップと足場が連動し、空中を歩いているような感覚で有酸素運動を楽しむことができます。
自然と上半身や腰まわりも動くのでデスクワークをしている人には最適です。



Matrix : Upright Cycle

アップライトサイクルは座った姿勢で漕ぐため、膝に掛かる負担が少ないマシンです。



Matrix : Recumbent Cycle

リカンベントは前面に駆動部分があり、アップライトよりもお尻や腰への負担が減るため長時間運動することが可能です。



TECHNOGYM : Treadmill (RunNow)

トレッドミルは傾斜をつけることでお尻の筋肉も刺激されます。
運動を始めたばかりの人は、速度を上げて走るよりも傾斜をつけて早歩きすることをお薦めします。
膝に優しく適度な運動強度が保てるでしょう。



Free Weight

3kg, 4kg, 5kg, 6kg, 7kg, 8kg, 9kg, 10kg, 12.5kg, 15kg (×2 each)



Relaxation machine



Alpha **LED** LIGHT-SPA

光エネルギーによるセラピー、ドライヒート（室温～75℃）とエアシャワー、バイブレーションベッドなど
様々な機能を組み込んだリラクゼーション&ダイエットカプセルです。



Phiten **WATER WAVE BED**

4 種類・8 基のスクリーンノズルがサイクロン水流を発生させ、首や肩、腰などの各部位を心地よく刺激。
全身のネットワークに直接働きかけ、カラダの集中的な活性化が期待されます。