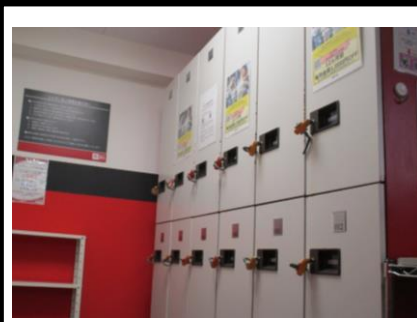
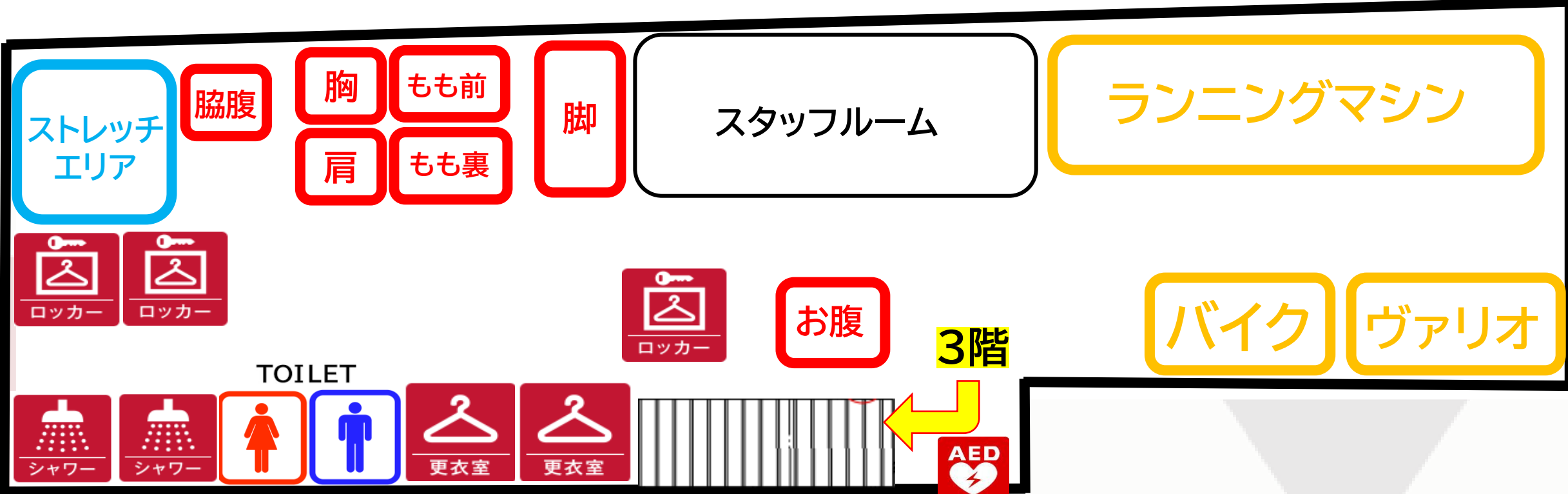


# 2階 ジムエリア 有酸素マシン 更衣室・シャワー室



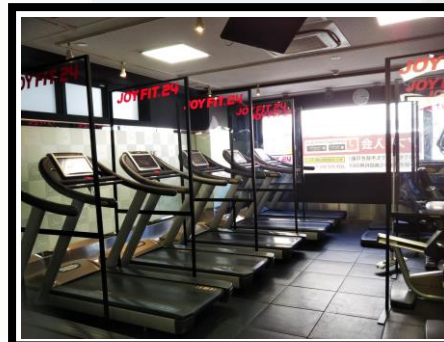
**無料 ロッカー (鍵付き)**  
 ロッカー  
 鍵付きロッカーなので安心・安全!!



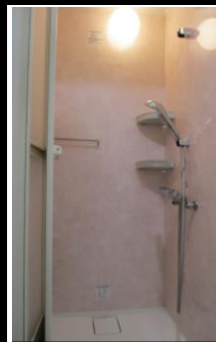
**筋力トレーニングマシン**  
 基礎代謝の向上につながる大筋群のマシンやお腹など気になる部位の引き締めにも効果的なラインナップです。



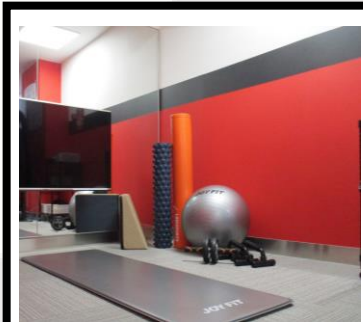
**更衣室**  
 更衣室  
 全身が映る鏡があるためお仕事やお出かけ前のご利用にも最適です!



**有酸素マシン**  
 ランニングマシン、ヴァリオ、バイク3種の計5種類と豊富。TVやYouTubeもご視聴頂けます。

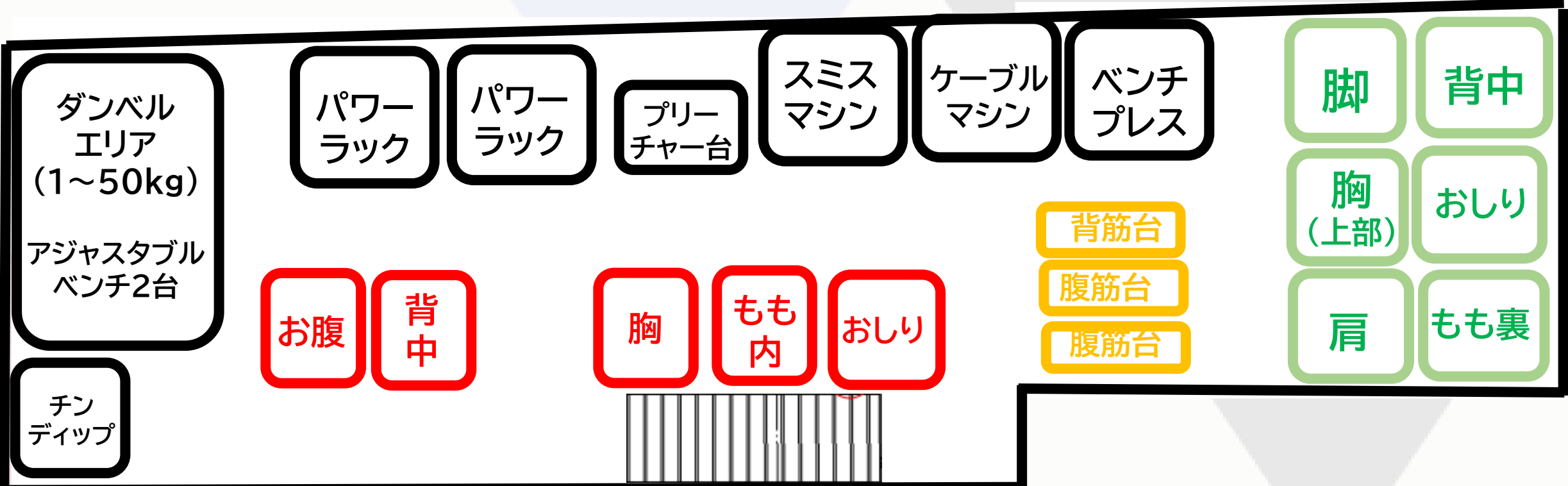


**シャワー室**  
 シャワー  
 リファのシャワーヘッドを設置。トレーニングやお仕事終わりの心身のケアにご利用ください



**ストレッチエリア**  
 準備運動や体幹強化。SIXPADの高性能パワーガンを設置中。身体のこりや張りを解消できます!

# 3階 フリーウエイトエリア



**ダンベル エリア**  
1kg~50kg。  
ダンベルマットが  
あるため安全に  
高重量が扱えます。



**パワーラック**  
BULLとTUFFSTUFF  
の2種類のパワーラック。



**オリンピックベンチ**  
BULLのベンチプレス。  
本格的なベンチプレスが  
可能です。



**スミスマシン**  
軌道が固定されているため安全  
かつ効率の良いトレーニング  
が可能です。

**ケーブルマシン**  
軌道は自由でありながら負荷が  
一定のため幅広い  
トレーニングが可能です。



**プレートローディングマシン**  
軌道が安定しつつ、左右が独立して  
動くため、マシンとフリーウエイトの  
中間のようなトレーニングが可能です。  
初心者から上級者までおススメです。