

最新鋭の豊富なマシンとスタジオプログラムをご用意。 さまざまなトレーニングを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ので高血圧の予防になり、内臓や呼吸器系の発達を促し、持久力をUPできます。



トレッドミル



エレプティカル



リカレントサイクル



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なものです。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 コンパージングチェストプレス



肩 コンパージングショルダープレス



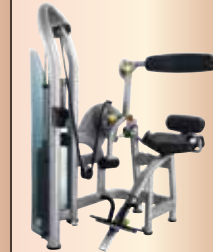
背中 ダイバージングラットプルダウン



腹 ロータリートルソー



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



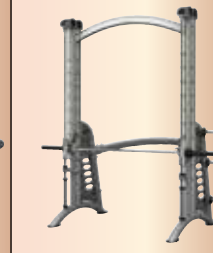
バーティカルローレイズチン



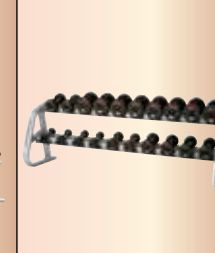
腕 プリーチャーカール



マルチアジャスタブルベンチ
フラットベンチ

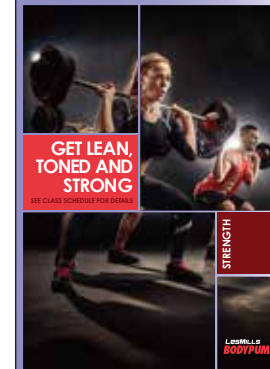


スミスマシン



ダンベルセット (5kg~24kg)

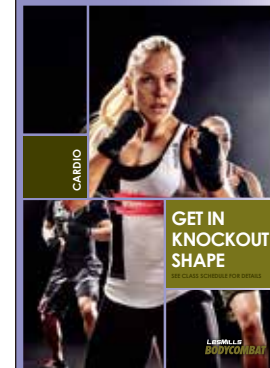
STUDIO



LES MILLS BODYPUMP

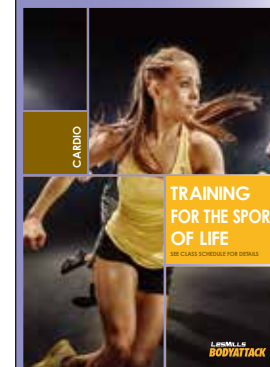
BODYPUMP™ (ボディパンプ) は、専用のプラスチックバーベルを使ったスタジオワークアウトです。

動作はいたって簡単。ウエイトを調節することで、初めての方でも安全に効果が得られ、どなたでも楽しくクラスに参加できます。



LES MILLS BODYCOMBAT

BODYCOMBAT™ (ボディコンバット) には、キックボクシング、テコンドー、空手、ムエタイ、ボクシング、太極拳などの動作が取り入れられています。これらのエッセンスが、エネルギッシュな音楽に合わせて振り付けられていますから、動きは実にダイナミック。パンチやキックを繰り返しながら、メンタル、フィジカル両面の効果を存分にゲットしましょう。



LES MILLS BODYATTACK

BODYATTACK™ (ボディアタック) は音楽を楽しみながら行う、シンプルでハイインテンシブなグループエクササイズです。オプションを用いることで様々なフィットネスレベルの方にご参加いただけます。ハイエナジーなスポーツトレーニングの動作を行い心肺機能を高め、また、上半身・下半身のコンディショニングも行うトータルバランスのとれたエクササイズです。