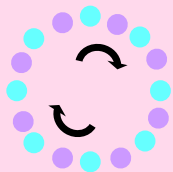


サーキットトレーニング



- 筋力トレーニング
- リズムステップ
(有酸素運動)

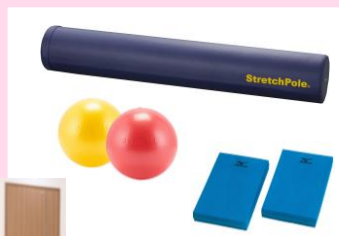
全身の筋肉を鍛える8種類のマシンでの筋力トレーニングとリズムステップを30秒毎交互に行います。
心拍数を保った状態で筋力トレーニングを行うことで、
短時間でもより効果的に筋肉に負荷をかけることができます。
30分程度で完了するので無理なく続けられます。



フリースペース

ストレッチ効果を高めるストレッチポールや、
インナーマッスルを鍛えるバランスボール等、
複数アイテムを取り揃えております。

お好きな時間にその日のコンディションに合わせて
ストレッチやトレーニングを行っていただけます。



スケジュール

下記スケジュール内、何回でも通い放題です(ご予約不要)

	月	火	水	木	金	土
10:15	サーキットトレーニング & フリースペース					
12:15						
14:45	サーキットトレーニング & フリースペース					サーキット トレーニング & フリー スペース
16:45						
17:00						

サーキットトレーニング

- *実施時間内好きな時間にご入室可能です。
- *有酸素運動は、当会スタジオインストラクターによる楽しいリズムステップ動画に合わせて行います。指導員もいるのでトレーニング初心者の方も安心してご参加いただけます。

フリースペース

- *サーキットトレーニングの前後はもちろん、フリースペースのみのご利用も可能です。

- *日曜・祝日・休館日はお休みです
- *デイトタイム会員・ナイトタイム会員は、クラブ利用時間以外はマルチスタジオ専用ロッカーをご使用いただけます。

参加者特典

体組成計で定期的に測定することで
トレーニングの成果をチェック!



100%天然のエッセンシャルオイルを使用したアロマ空間でリフレッシュ



新しく綺麗な油圧式マシンで
快適にトレーニング♪



<お問合せ> 公益財団法人三菱養和会 巣鴨スポーツセンター
東京都豊島区巣鴨2-8-1 TEL: 03-3915-2711

月曜日～金曜日: 10:00～20:00 (12:30～13:30を除く)
土曜日: 10:00～19:00 日曜日・祝日: 10:00～17:00
休館日: 毎月末日、8/12～17、12/29～1/4

