

Open 24hours

**FASTGYM** **24**

Operated by **TIPNESS**

**ご入会・ご見学は受付時間内で随時  
受付中**

**FASTGYM24武蔵新城店 スタッフ受付時間**

**平日 11:00~20:00**

**土・日・祝 10:00~18:00**

**お問い合わせTEL:044-751-1531**

**入会予約はこちら→**

**ご来館お待ちしております。**



# 有酸素マシンエリア

## 有酸素運動マシン



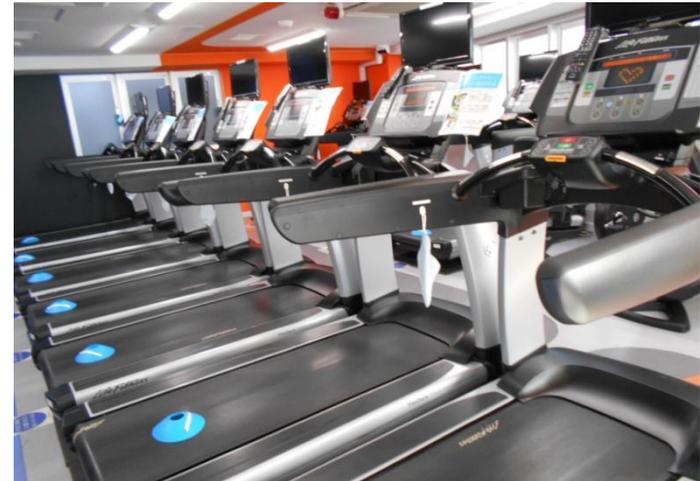
ストレッチエリアではビデオが常に流れているので動きを真似するだけでOK！



リカンベントバイクなら、腰への負担が気になる人も安心です。



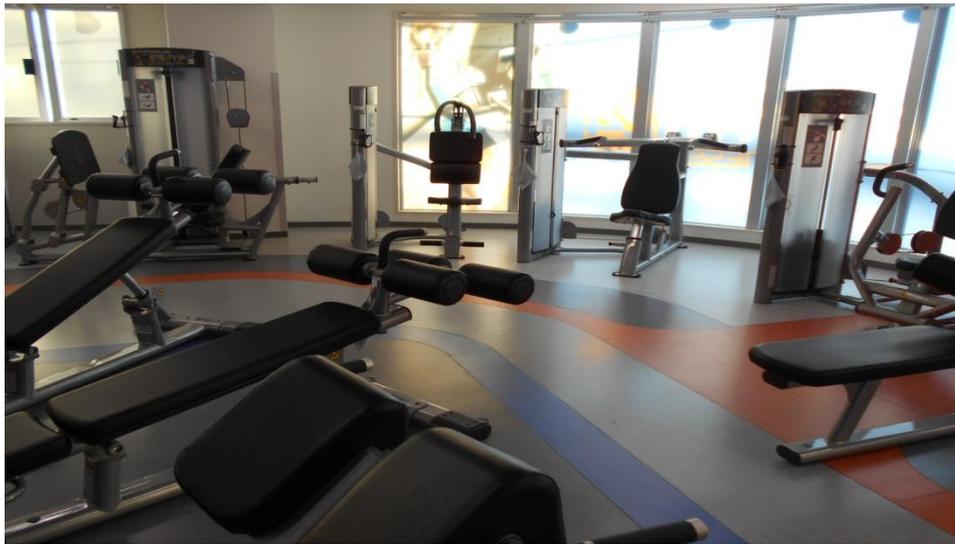
アップライトバイクは体幹を鍛える効果もあります！



トレッドミルは11台御用意があるので、スムーズにご利用いただけます！

# ウェイトマシンエリア

## ウェイトマシン



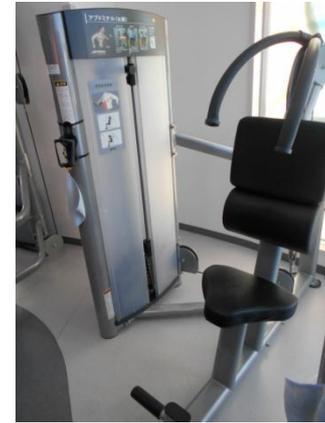
10台のウェイトマシンがあり、重さを変えられるので女性や年配の方もトレーニングできます。

## 足

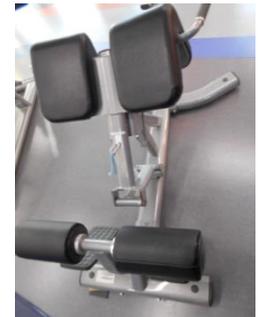


鍛えにくい足もしっかりトレーニング。  
レッグカールでハムストリングスもバッチリ！！

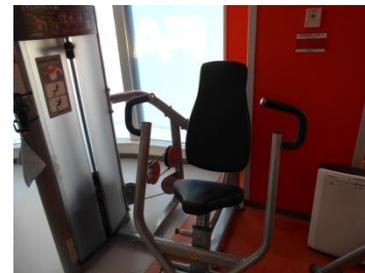
## 腹筋



## 背筋



## 胸&肩



# フリーウエイトエリア ロッカー&更衣室・シャワーエリア



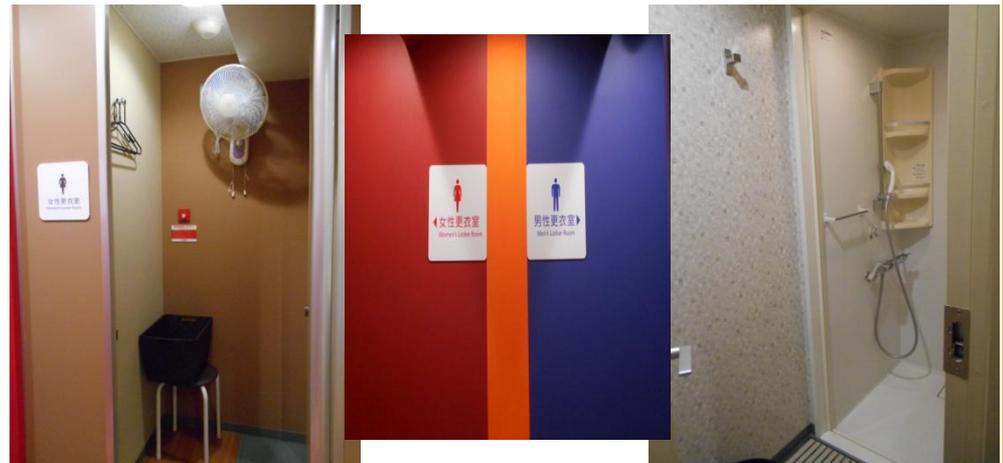
パワーラック(奥)とスミスマシン(手前)



ダンベルは1~10kg、  
12~30kg(2kgごと)があります。



無料の鍵付ロッカー(左)と契約ロッカー(右)のご用意があります。契約ロッカーは早い者勝ち！



更衣室とシャワーは男性女性  
それぞれのエリアに2部屋ずつあります。