

FASTGYM24祖師ヶ谷大蔵 リニューアルオープン！！

トレーニングの時間をより充実したものにしていだけるよう、
一部施設をリニューアル。新しいマシンを導入いたしました。



↑ 入口
施設は2階

マシンジムに新機種を導入!

新機種導入で、施設がますます充実!脂肪燃焼や筋力アップ、体幹トレーニングなどさまざまな目的にぴったりのマシンが勢ぞろい。より効率的にトレーニングできる施設へグレードアップします。

フリーウェイトエリア

マシン2台
増設!

ケーブルマシン
フラットベンチ



引き締め効果抜群!

ウェイトマシンエリア

マシン2台
増設!

トーンローテーション

ヒップアダクター/アダクター



マシン種類により一部マシンを撤去します。(017775A-08、クロスローター18)

フリーウエイトエリアが さらに充実！！ ケーブルマシン1台 フラットベンチ1台追加！

最大利用人数6名！！



↑ NEW
ケーブルマシン

パワーラック、スミスマシン、ケーブルマシン(NEW)、フラットベンチ(NEW)、アジャスタブルベンチ、ダンベル30kgまで！

スタンディングのトレーニングもしやすい広々としたスペースへ生まれ変わりました！！皆様のご来館お待ちしております。

有酸素マシンエリア

有酸素マシン総数13台完備！！
ランニングマシンは7台！雨の日でも快適に走れます！



アップライト・リカンベント
バイク



膝・腰への負担も少なく簡単に
運動できます。
女性の方にも 大人気です！！

クロストレーナー



低負荷でもランニングと同じ
運動量でトレーニングできます。
女性の方にもおすすめ！

ウェイトマシンエリア

ウェイトエリアのマシンは11台完備しています。胸・背中・お腹・脚を含む全身のトレーニングが実施できます。



広々としたエリアでいつでも全身トレーニングができます！

新たにお腹周り引き締めにも最適なマシンと、内もも・外もも・お尻を引き締められるマシンも新導入しています。

増設マシン紹介

ケーブルマシン



1台のマシンで多数のエクササイズが可能です！

トソーローテーション



ツイスト動作でくびれのあるお腹へ！

アブダクター



外もも、お尻に引き締め！！

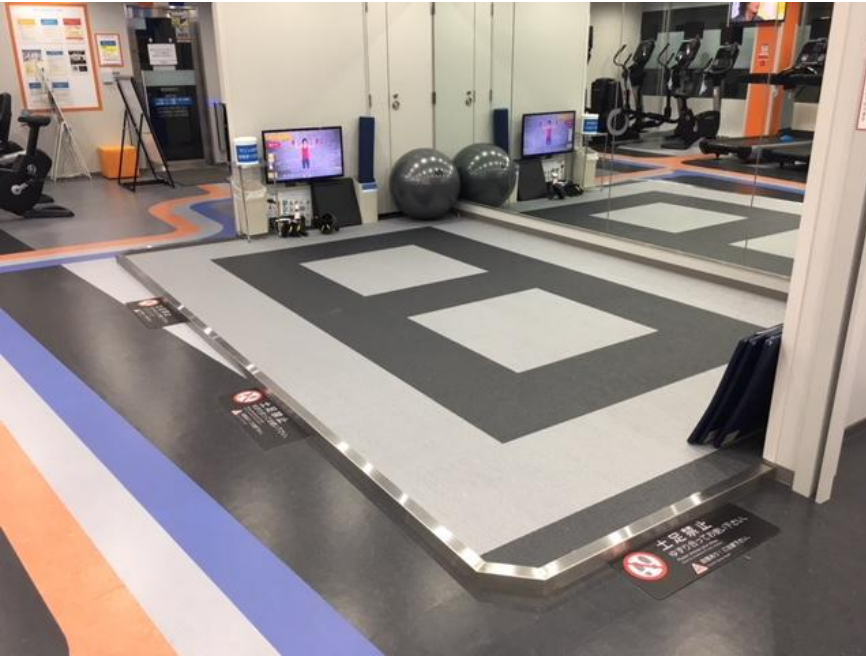
アダクター



内ももの引き締め！！

その他のエリア①

ストレッチエリア



体組成測定器 InBody



ストレッチエリアはシューズを脱いでご利用いただけます。
フレックスクッション、フォームローラーなどのエクササイズアイテム完備。
体組成測定器で体重、脂肪量、筋肉量、脂肪率も測定できます！！



鍵付無料ロッカー完備でお仕事帰りのトレーニングも安心！



個人契約ロッカー(有料)
・運動靴、シャンプー、リンス、
ボディークリーム、サプリメント等を
置いて帰ることができます。

その他のエリア②

男女共用更衣室2部屋と

シャワールームは男性女性それぞれのエリアに2部屋ずつ完備！！



水素水サーバー
定額料金で冷たいお水がいつでも飲み放題！毎日ペットボトルを買うより安くご利用いただけます。

無料貸し出しあり
(ドライヤー・血圧計・体重計)

