

# FASTGYM24和光市店 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しました。

## 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。

バランスよく筋力アップ！

## フリーウェイトエリア



ケーブルマシン

パワーラック

フラットベンチ

アジャスタブルベンチ

マシン4台  
増設！



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

フライ・リアデルトイド

※マシン増設に伴い、一部マシンを撤去致します(トレッドミル4台)

# フリーウエイトエリア拡張！！ 最大利用人数7名



NEWパワーラック



NEWケーブル

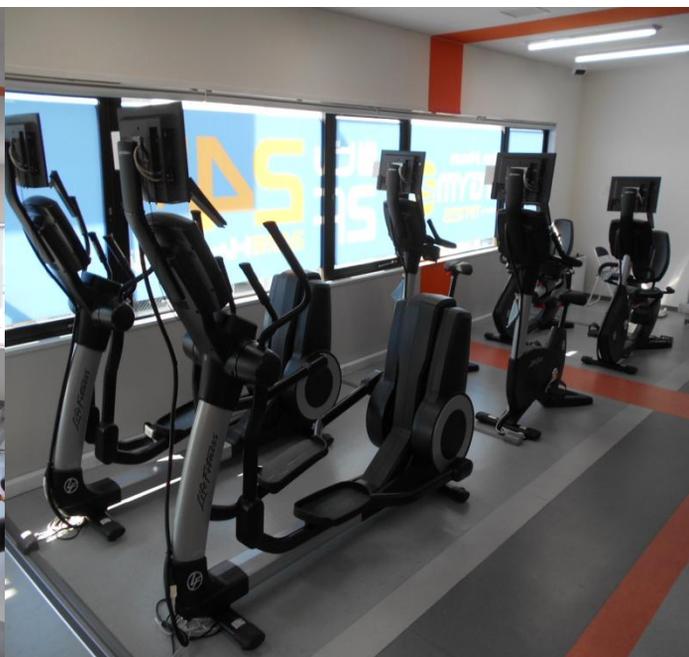
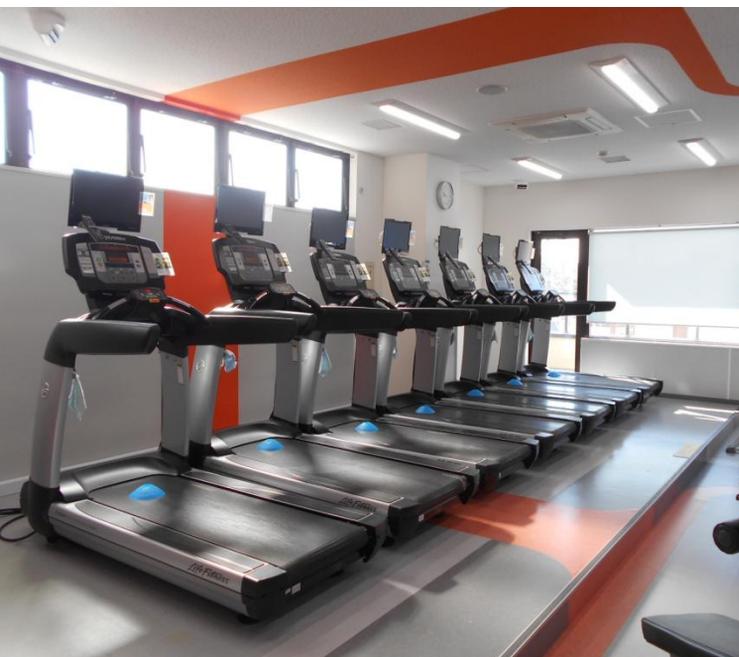


アジャスタブルベンチ  
&フラットベンチ

パワーラック2台目導入、スミスマシン1台、ケーブルマシン1台！！ダンベル30kgまで！フラットベンチ アジャスタブルベンチ追加！

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台完備で充実のラインナップ！！  
ランニングマシンは7台！雨の日でも快適に走れます！

## リカンベントバイク



## アップライトバイク



膝・腰への負担も  
少なく簡単に運動  
できます。女性の方  
にも人気です！！

短時間で効率的に  
運動できます！！

## 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で  
す！

# ウェイトマシンエリア



ウェイトマシンエリア9台完備  
広々としたエリアでいつでも全身トレーニングできます！！

新マシン



ロータリートソー

お腹のくびれ、引き締めはこれ！！  
ツイスト動作でキレイなお腹ラインをつくれますよ！！

新マシン



フライ

1台で胸も背中も引き締め！！

新マシン



リアデルト

# その他のエリア①

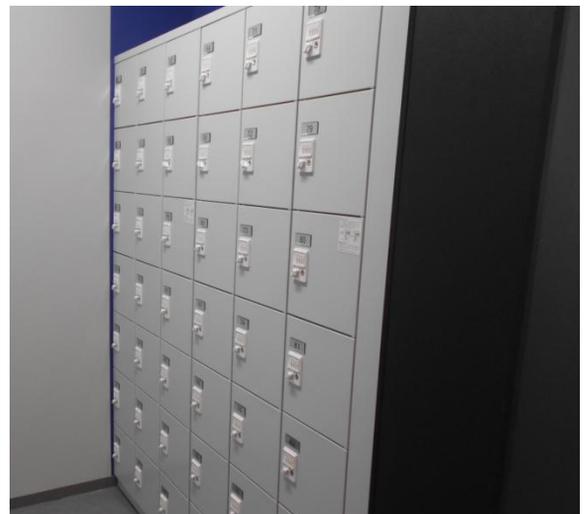
## ストレッチエリア



## 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  
・運動靴、シャンプー、リンス、ボディーソープ、サプリメント等、置いて帰れます、

# その他のエリア②

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  
定額料金で飲み放題！毎日コンビニで  
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)

