

# FASTGYM24奥沢店 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いたしました。

## 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。

**フリーウエイト  
エリア拡張！**

バランスよく  
筋力アップ！

## フリーウエイトエリア



**マシン3台  
増設！**

ケーブルマシン

フラットベンチ×2台



引き締め効果抜群！

## ウェイトマシンエリア



**マシン3台  
増設！**

トorsoローテーション

フライリア

ヒップアブダクター/アダクター

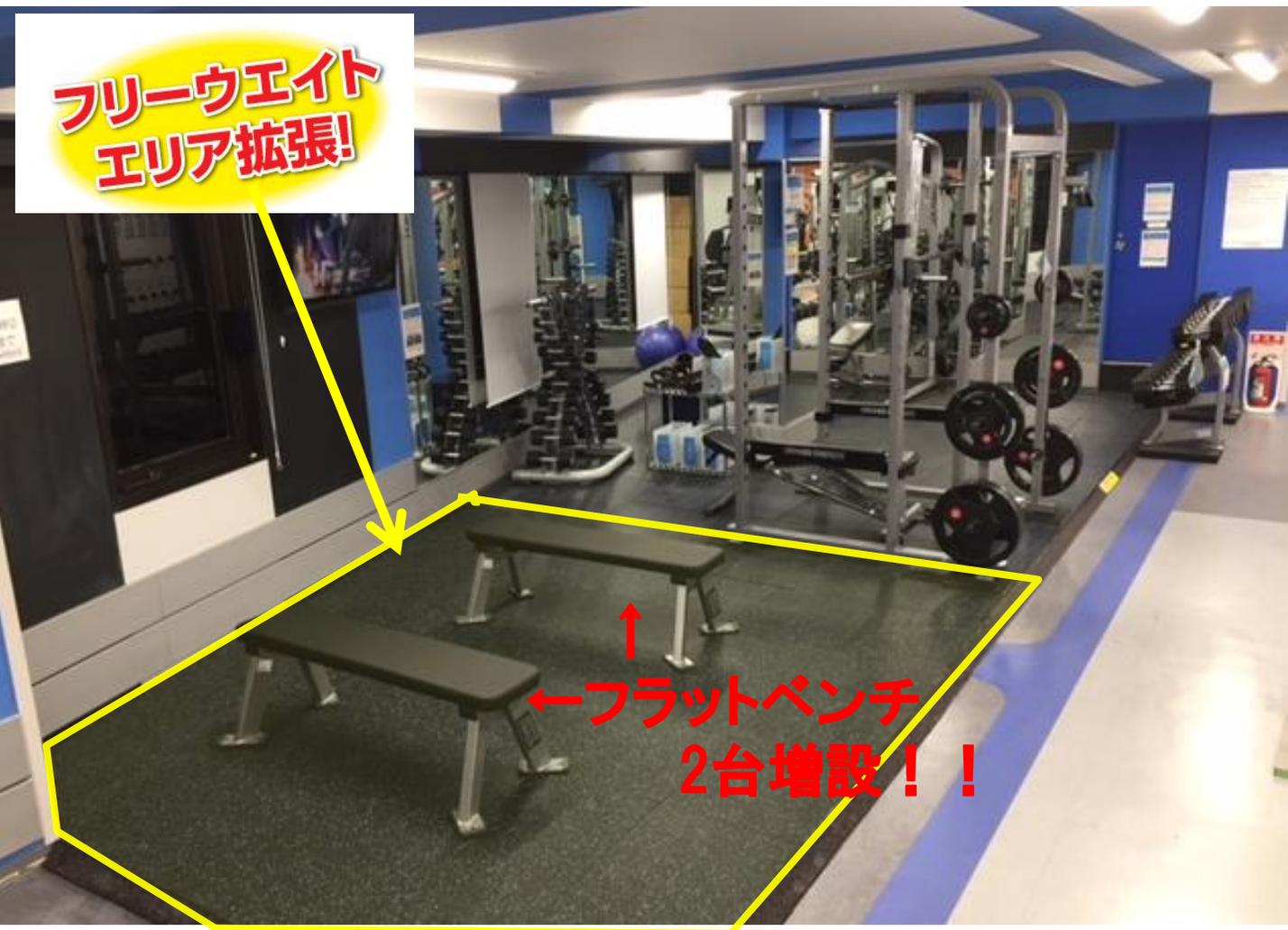


※マシン増設に伴い、一部マシンを撤去致します(トレッドミル2台、クランチベンチ1台)

# フリーウエイトエリア

最大利用人数が8名に！！

フリーウエイト  
エリア拡張!



↑  
←フラットベンチ  
2台増設！！

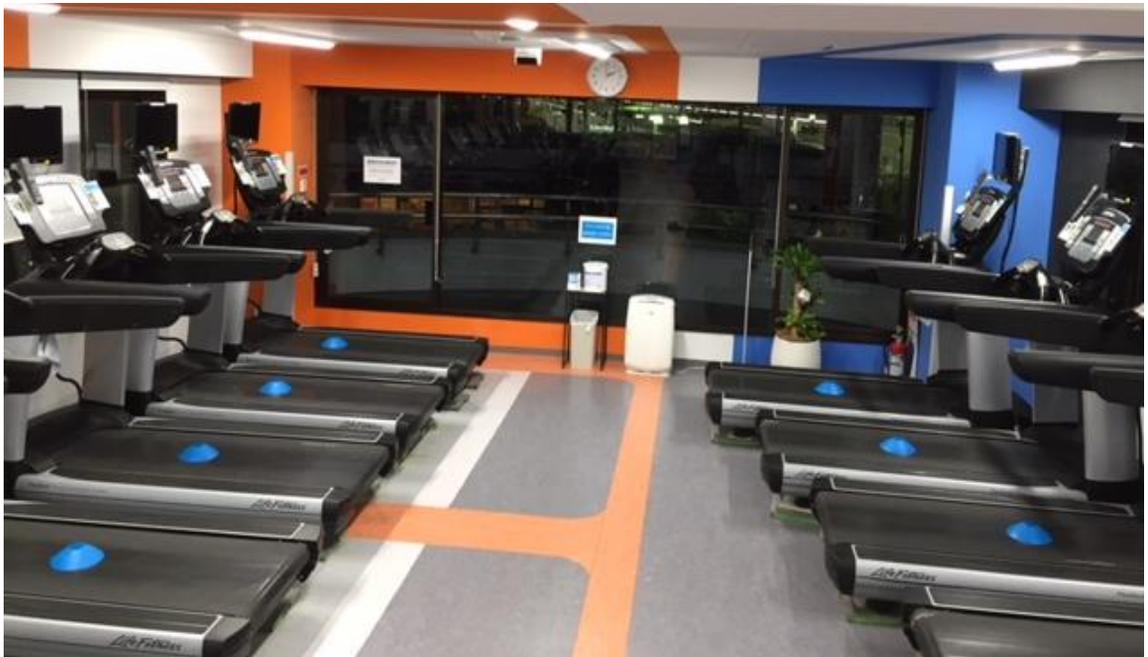
ダンベル30kgまで！

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15台完備！！  
ランニングマシンは9台！  
雨の日でも快適に走れます！

膝や腰に負担の少ないバイクや  
低負荷でもランニングと同じ運動量でトレーニングが  
できるクロストレーナーもごさいます。  
どちらも女性の方にも大人気！！



# ウェイトマシンエリア

ウェイトマシンエリア13台完備。  
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！！



お腹・背中・お尻周りなど、部位別でトレーニングが  
できるマシンを配置！

# 増設マシン①

☆1台で多数のトレーニング種目が実施可能に！  
「**ケーブルマシン**」  
全身のトレーニング+コアトレーニング!!



## 増設マシン②

☆お腹のくびれを作る、ウエスト引き締め

「トソーローテーション」

目指せ、くびれたウエストまわり!!



# 増設マシン③

☆ヒップアップや内ももの引き締めに！

「ヒップアブダクター・アダクター」

1台で2種類のトレーニングが可能な万能マシン!!



## 増設マシン④

☆女性ならバストアップや綺麗な肩まわりを！  
男性なら逞しい胸板や背中作りに最適！  
「フライリア」

胸も背中もこれ1台!!



マシン増設に伴いトレッドミル2台、クランチベンチ1台を撤去いたしました。

# その他のエリア①

## ストレッチエリア



## 体組成測定器 InBody



## 無料ロッカー



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！

## プライベート ロッカー



・運動靴、アメニティ用品  
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

更衣室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！！



無料貸し出しあり  
(ドライヤー・血圧計・体重計)



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。