

# FASTGYM24大山店 リニューアルオープン！！

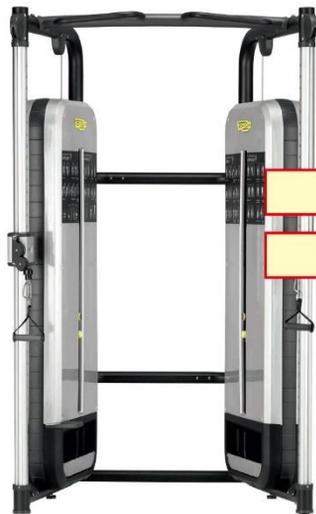
トレーニングの時間をより充実したものにしたいだけのように、一部施設をリニューアル。新しいマシンを導入しました。

## 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



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3台  
増設!

トorsoローテーション

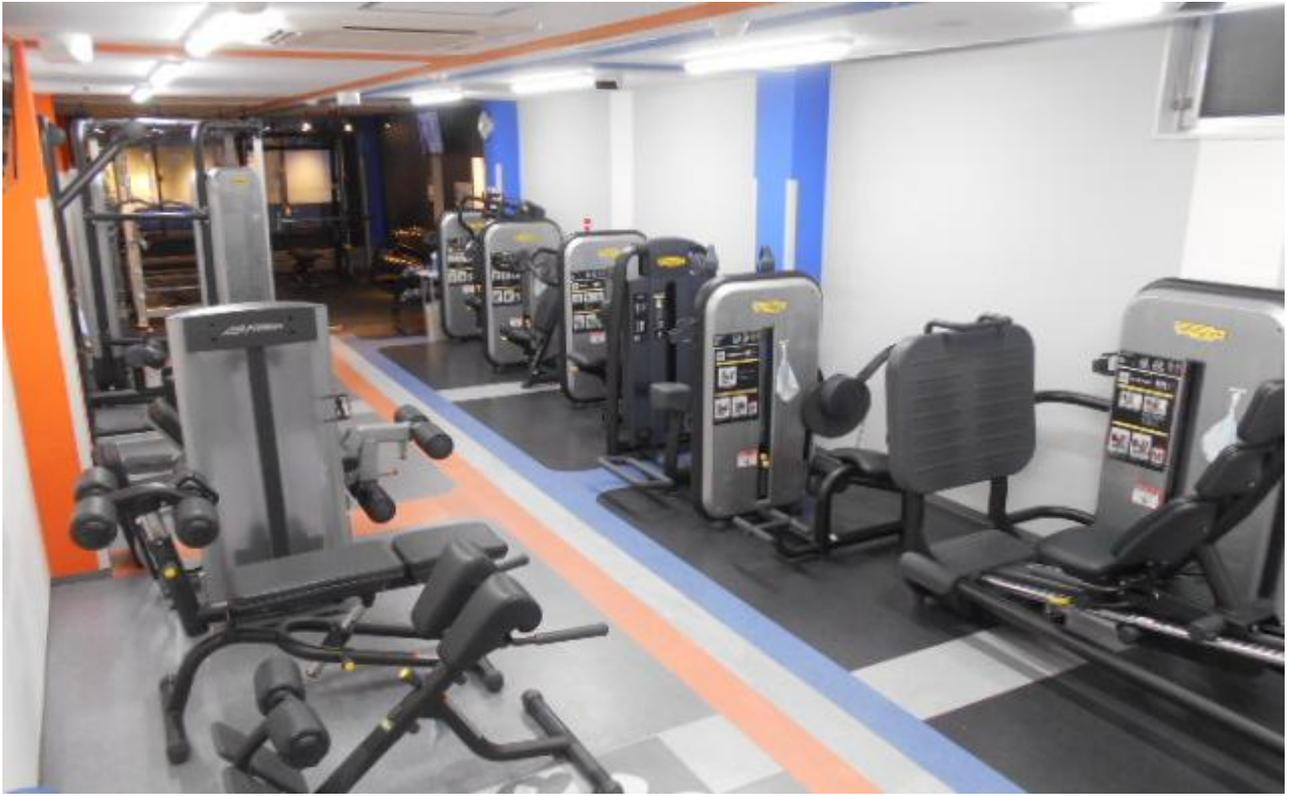
レッグエクステンション・カール

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(レッグエクステンション1台、レッグカール1台)

# ウェイトマシンエリア



レッグエクステンション&  
カール



トーソーローテーション



ヒップアブダクター  
& アダクター



**ご要望の多かったマシンを新設!!**

☆理想の脚を作るなら!

「**レッグエクステンション&カール**」

☆これ一台で内モモ&ヒップを引き締める!

「**ヒップアブダクター&アダクター**」

☆お腹のくびれを作る、ウエスト引き締め! 「**トーソーローテーション**」

# フリーウェイトエリア



ケーブルマシン

フラットベンチ



ケーブルマシン導入！パワーラック1台、スミスマシン1台！  
ダンベル30kgまで！フラットベンチ追加！

より多くのお客様にトレーニング頂けるよう  
生まれ変わりました！

# 有酸素マシンエリア



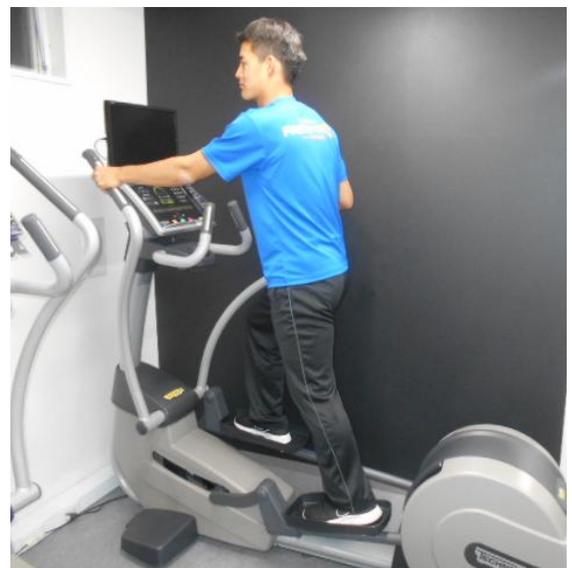
有酸素マシン総数12台完備で充実のラインナップ！！  
ランニングマシンは8台！雨の日でも快適に走れます！

## アップライトバイク



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。  
女性にもおすすめです！

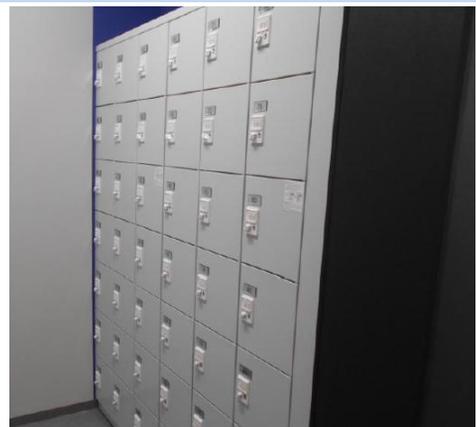
# その他のエリア①



体組成測定器  
InBody



ストレッチエリアはマットを敷いて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を完備。  
アブローラー、プッシュアップバーなどで体幹トレーニングもできます！



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、ボディソープ、サプリメント等を置いて帰れます！

# その他エリア②

シャワールームを男女各エリアに  
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  
お得にご利用いただけ  
ます。

ドライヤー・血圧計・体重計を  
無料貸し出ししております！

