

FASTGYM24方南町店 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。

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2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



マシンの増設に伴い一部マシンを撤去いたしました。
(トレッドミル2台、アップライトバイク1台、レッグエクステンション、レッグカール)

フリーウエイトエリアに フラットベンチを1台追加



↑ NEW

**ダンベル30kgまで！
アジャストベンチ2台・フラットベンチ1台！**

有酸素マシンエリア

有酸素マシン総数10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です！

ウェイトマシンエリア



お腹・背中・脚など、部位別でトレーニングができるマシンを配置！



ウェイトマシンエリア9台完備
1つのエリアでいつでも全身トレーニングができます！！

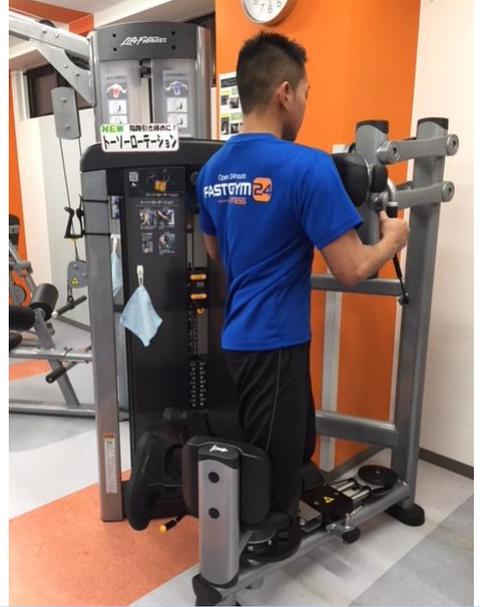
増設マシン紹介

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



お腹のくびれ、引き締めにも！！
ツイスト動作でスタイルUP！

レッグエクステンション・カール



太ももの前後のトレーニングが1台のマシンで可能に！！
下半身シェイプにおすすめ！

その他のエリア①

ストレッチエリア



ストレッチエリアには
多数のアイテムもご用意しております。
マット、フレックスクッション、フォームローラー、
プッシュアップバー、アブローラーなどの
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！！

体組成測定器 InBody



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、
ボディソープ、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

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)



貸出用
ドライヤー②
※カゴごと
お持ち下さい



手首用 血圧計
ご自由にお使い下さい
ご利用後はこちらにお戻してください