

FASTGYM24三鷹店 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させていただけるよう、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。

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

ヒップアブダクター/アダクター



バランスよく筋力アップ!

フリーウェイトエリア

マシン3台 増設!

ケーブルマシン

フラットベンチ

アジャスタブルベンチ



※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3台、克蘭チベンチ1台)

フリーウエイトエリア

**フリーウエイト
エリア拡張!**

今回増設!

アジャスタブルベンチ+フラットベンチ



最大利用人数が6名に!!



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14台完備！！
ランニングマシンは8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ざいます。**
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

「トローソーローテーション」

お客様のご要望の多かったマシン!!



増設マシン③

☆ヒップアップや内ももの引き締めに！

「**ヒップアダクター・アブダクター**」

1台で2種類のトレーニングが可能な万能マシン!!



マシン増設に伴いトレッドミル3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！！



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)

