

# FASTGYM24東中野店 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!

バランスよく筋力アップ!

フリーウェイト  
エリア

エリア拡張!

マシン1台増設!

フラットベンチ

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。

くびれ・脚・背中・お尻・内ももの引締め!

ウェイトマシンエリア

マシン4台増設!

ロータリートーソー

レッグエクステンション・カール

ローロー・プルダウン

ヒップアダクター・アダクター



# フリーウエイトエリア 拡張！！ フラットベンチも追加！



↑ NEWフラットベンチ

※【フリーウエイトエリア開放時間遅延のお詫び】

リニューアル工事の際、事前のご案内では11/11(土)7:00開放とお伝えしておりましたが、施工状態により22:00開放と大幅な遅れが出てしまった事心よりお詫び申し上げます。

パワーラックだけでなくフラットベンチを追加しました！  
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9台完備で充実のラインナップ！！  
ランニングマシンは6台！雨の日でも快適に走れます！



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



**ウェイトマシンエリア9台完備  
広々した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

## ロータリー・トーン



お腹のくびれ、引き締めにも！！  
ツイスト動作でスタイルUP！

## ローロー・プルダウン



背中をすっきり綺麗に！

## ヒップアダクター ・アブダクター



ヒップアップや  
内もも引締めにも！

## レッグエクステンション ・カール

※11月28日に納品されました！！



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



## 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

男女共用更衣室2部屋と

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)

