

Open 24hours

**FASTGYM** **24**

Operated by **TIPNESS**

**ご入会・ご見学は受付時間内で随時  
受付中**

**FASTGYM24武蔵新田店 受付時間**

**平日 11:00~20:00**

**土・日・祝 10:00~18:00**

**※受付時間外はスタッフ不在になります。**

**入会予約はこちら→**

**ご来館お待ちしております。**



# 有酸素マシンエリア

## 2階 有酸素運動マシン

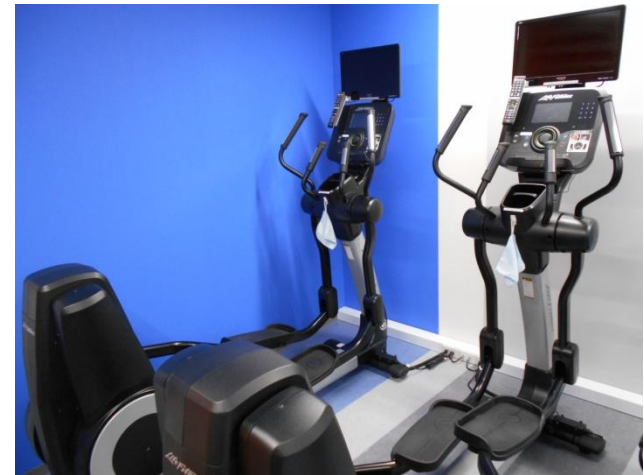


ストレッチエリアではビデオが常に流れているので動きを真似するだけでOK！

ランニングマシンは10台あるので混み合うことがなく快適です。



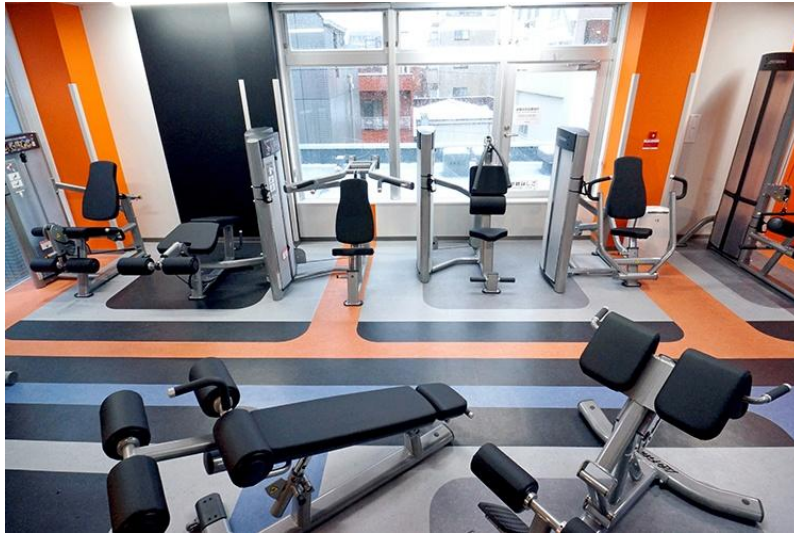
バイクマシンは2台ずつ。腰への負担が気になる方もリカンベント(左)なら大丈夫。



カロリー消費が大きいクロストレーナーは2台あります。

# ウェイトマシンエリア

## 3階 ウェイトマシン



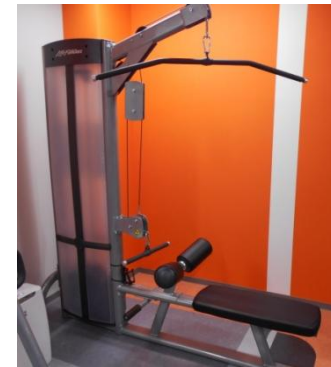
10台のウェイトマシンがあり、重さを変えられるので女性や年配の方もトレーニングできます。



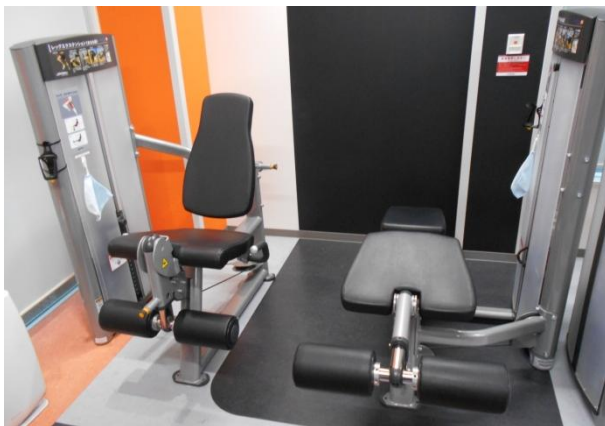
腹筋



背中



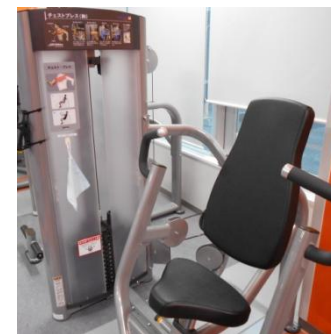
胸&肩



足



鍛えにくい足もしっかりトレーニング。  
レッグカールでハムストリングスもバッチリ！！



# フリーウエイトエリア ロッカー&更衣室・シャワーエリア



パワーラック(奥)とスミスマシン(手前)



ダンベルは1~10kg、  
12~30kg(2kgごと)があります。



鍵付ロッカー完備で安心！



更衣室とシャワーは個室です。男性女性  
それぞれのエリアに2部屋ずつあります。