

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早稲田 受付時間**

**平日(金曜除く) 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！



バイクマシンは2台あります！



ランニングマシンは8台あるので混み合うことなく快適です。

# ウェイトマシンエリア

## 3階 ウェイトマシン



8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。



足



## 腹筋・背筋



背筋



胸筋

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(手前)とスミスマシン(奥)



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。更衣室は共用の  
ものが2つ・シャワー室は男女2つずつあります。