

お待たせしました！！

12月15日(火)トレーニング室に、有酸素運動マシン『クロスレーナー』1台導入いたしました。



- ◆ 膝への負担が少なく、初心者の方もお気軽にご利用いただけるマシンとなっております。
- ◆ 負荷を上げることで本格的な有酸素運動も行えるため、脂肪燃焼に効果的です。
- ◆ さらに、プログラムが6種類もあり、様々な目的に合わせたトレーニングが可能です。
- ◆ ご利用方法やその他マシンについて何かわからないことがありましたら、スタッフまでお気軽にご相談ください。