

サンキュー
WELCOME 39 キャンペーン
 5/20(火)～7/31(木)

**マシンジムは
 鍛えるから整えるへ...**
 トップアスリートも使用している
 希少な各種マシンを設置!

ZERO-i ストレッチマシンとは

ZERO-i コンディショニングマシンは、従来の錘(おもり)を使用したマシンではなく、バネを使用しています。

バネの動き(微細振動負荷)を利用することで、小刻みな動きが実現し、

何よりも身体調整において最も重要な3点「軸・軌道・力の確保」が確立されます。

従来のセルフストレッチと比べ、リラックスした姿勢を確保することで、より効果的で安全にセルフストレッチができます。



Chest Extension

チェスト・エクステンション
 [胸部・肩をストレッチするマシン]



Shoulder Elevation

ショルダー・エレベーション
 [背中上部・肩周りをストレッチするマシン]



Core

コア
 [下半身を中心としたトレーニングマシン]

かほく市外の方限定
通常600円のところ390円!
 210円お得なキャンペーン!!
 期間中何度でも390円でご利用
 いただけます!この機会にぜひ
 たくさんご利用ください!!

利用料金

	項目	単位	市内利用者料金	市外利用者料金	回数券11枚綴り (市内利用者)	回数券11枚綴り (市外利用者)
トレーニングルーム	中学生	2時間 /円	100	300	1,000	3,000
	高校生以上～65歳未満		300	600 390	3,000	6,000
	65歳以上		100	200	1,000	2,000

