

稲城中央公園総合体育館

トレーニングルーム

～大規模リニューアルオープンのご案内～

平素より、稲城中央公園総合体育館をご利用いただきまして誠にありがとうございます。この度、2024年4月よりトレーニングルームの利用方法ならびにトレーニング器具が一部変更となりました事を、下記にてお伝えいたします。

その① 初回オリエンテーション

※所要時間約20分



初回オリエンテーション時にトレーニングルームの利用方法をお伝えします！

ORIENTATION

目的に合ったトレーニング器具もご案内いたします。安全かつ効果的なフォームで目的を達成させましょう！！



その② フリーウェイトエリアの大拡張



FREEWEIGHT

- ・ベンチプレス
- ・パワーラック
- ・ケーブルマシン導入

ボディメイクに興味がある方必見！ダンベルやバーベルを使った本格的なトレーニングをお楽しみ下さい！！

初心者でも安心！
使い方が分からない場合は常駐しているコーチがご案内いたします。



その③ ショートプログラムの導入

※少数定員制の短時間プログラム



PROGRAM

ストレッチ・筋膜リリース・体幹トレーニング
お腹スッキリ、上半身スッキリなどなど、
自分一人だとやりそうでやらない・・・
短時間で効果的なプログラム参加で、一味違った
トレーニングライフを！！