

荏原健康センター館内ご案内

パーソナルトレーニング & パートナーストレッチエリア

パーソナル時以外の空いているときは、ご自由にお使い下さい。

フットマッサージ・

血圧計・体重計

運動前後の体調管理にご利用ください。

トレーニングメニュー表 トレーニング管理表

マシントレーニングの各種方法をご案内したプリントや、個人のトレーニング管理の用紙が置いてあります。ご自由にご活用下さい。

ストレッチエリア

ストレッチの他にも、ボールやジムボール等もご用意してあります。多目的にご使用ください。マットの上ではシューズを脱いでご使用ください。



第2ロッカー

女性用更衣室です。木曜日の18:30以降は、男性用になりますのでご注意ください。

ダンベル

1~3Kgがございます。

☆スタジオ

フリープログラムのレッスンにはどなたでも自由にご参加頂けますので、お気軽に何本でもご参加ください。
(整理券が無いクラスの場合)
ヨガやピラティス等のシューズが不要のレッスン時には、シューズはご自分のロッカーにおしまい下さい。

腹筋スペース

腹筋以外にも、バランスボールやジムボール等もございます。

☆ジムスペース

ご利用時には、必ずシューズをご着用下さい。

クロストレーナー

30分の時間制限がございます。混雑時には連続使用をお控えください。ご使用の際には、必ず時間記入をお願い致します。

ランニングマシン

30分、または60分の時間制限がございます。ご使用の際には、壁のホワイトボードに必ず時間記入をお願い致します。

60分

出入口

ホワイトボード

ウォータークーラー

受付

☆女性ロッカー

☆男性ロッカー

☆スタッフルーム

お気軽に何でもお聞き下さい。

☆シャワー

各2台ございます。
アメニティ類はご自身でご用意下さい。

荏原健康センター