

# 荏原健康センター トレーニングジムご案内

## ランニングマシン、クロストレーナー

30分または60分の時間制限がございます。  
ご使用の際はホワイトボードに利用時間の記入をお願いします。

## スタジオ

フリープログラムは  
施設利用料のみで  
自由に参加できます。  
受付にて整理券を  
お受け取りください。

スタジオ入口

非常口

男性更衣室  
出入口

ジム  
出入口

お手洗い・更衣室  
受付へ

女性更衣室  
出入口

体重計  
血圧計

ランニングマシン

クロストレーナー

フリーウェイト  
エリア

フリーウェイトベンチ

15分の時間制限が  
ございます。  
ご使用の際は  
ホワイトボードに  
記入をお願いします。

ホワイトボード

ホワイトボード

アップライトバイク

リカンベントバイク

バック  
エクステンション

クラッチ  
ベンチ

レッグ  
エクステンション

レッグカール

ロータリー  
トーン

チェストプレス

プルダウン

ベルト  
バイブレーター

ストレッチスペース

ストレッチスペース

- ・室内シューズを必ずご着用ください。
- ・お手洗いは室内シューズのままご利用頂けます。  
室内シューズ専用のスリッパをご利用ください。
- ・各更衣室にはシャワーブースが2台ずつございます。  
アメニティ類はご自身でご用意ください。