

■ 荏原健康センター トレーニングジムご案内 ■

スタジオ入口

※ランニングマシン、クロストレーナーは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。

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

ホワイトボード

ホワイトボード

●**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。

アップライトバイク

リカンベントバイク

ストレングスマシン

ストレッチスペース

ストレッチスペース

非常口

男性更衣室
出入口

ジム
出入口

女性更衣室
出入口

お手洗い・更衣室
受付

- 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。