

# 6F ジムエリア

ランニングエリア 1周約100m

- ・パワーラック
- ・ケーブルマシン
- ・ダンベル1kg~22kg

フリー  
ウェイト  
スペース

有酸素マシン  
エリア

ランニングや  
バイクで脂肪燃焼!

お手洗

非常階段

冷水機

エレベーター

非常  
階段

ジムカウンター

血圧

さまざまなアイテムを使おう!  
15分間レッスンは  
こちらで行います。

筋トレマシンは  
こちらです!

5Fへ

● 現在地

トレーニング  
マシンエリア

ストレッチ  
スペース

フリー  
スペース

ストレッチはこちらで  
のんびり

