

荏原健康センター館内ご案内

パーソナルトレーニング & ストレッチエリア

パーソナルトレーニング・パーソナルストレッチなどを行う場所です。

ストレッチマット
レッスン以外でもご自由にお使い下さい

ストレッチスペース

ウォータークーラー
※現在、ご利用出来ません

入り口を出て、右側でございます。



女性第2ロッカー

☆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、お気軽にご参加ください。
(整理券が必要です)
ヨガ・ピラティス等のシューズ不要のレッスンはロッカーに片づけてからご参加ください。

☆ジムスペース

必ずシューズを着用ご利用下さい。

フリーウエイトベンチ
各ベンチ15分の時間制限がございます。
ご使用の際にはホワイトボードにご記入の上お使いください。

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。

ストレングスマシン

60分

ホワイトボード

出入口

券売機

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