

トレーナー在室日

6月
2025



～ランニングマシン～

正式名称は「トレッドミル」です。速度や傾斜を簡単に調整できるので、ゆっくり歩くウォーキングからハードなランニングまで、自分に合ったペースでトレーニングすることが可能です。また、天気や気温に左右されずにできることも、メリットのひとつです。

有酸素運動を目的としたランニングマシンは、健康維持、心肺機能の向上、体脂肪の燃焼などの効果が期待され、幅広い年代の方に適したマシンです。



日	月	火	水	木	金	土
1	2 9:30~ 14:30	3	4 9:30~ 14:30	5	6 9:30~ 14:30	7
8	9 9:30~ 14:30	10	11 9:30~ 14:30	12	13 9:30~ 14:30	14
15	16 9:30~ 14:30	17	18	19	20 9:30~ 14:30	21
22	23	24	25 9:30~ 14:30	26	27 9:30~ 14:30	28
29	30 9:30~ 14:30					
急遽、休止や時間変更になる場合がございます。 掲示、HP、お電話などでの確認をお願いいたします。						