

1/15(金) 6:00~

さくらの湯トレーニング室



リニューアルオープン!

■リニューアル内容■

- ★最新のトレーニング機器10台を導入
- ★通路側へ飛沫感染防止パーテーションを設置
- ★機器間にも飛沫感染防止パネルを設置
- ★壁、床を抗ウイルス仕様の壁クロス、床シートへ貼り替え
- ★オゾン除菌脱臭器も常設

～感染防止対策もしっかり行っています～

■導入機器■

詳細は裏面をご覧ください

【MATRIX】








トレッドミル (2台)、アップライトサイクル (2台)、  
ハイブリットサイクル、エリプティカル、  
クライムミル、ローアー

【フジ医療器】

ダイエットトレーナーコア (2台)



※必ずトレーニング用シューズ(室内履き)をご用意ください  
※機器を利用する際は、館内ルールに従い、譲り合ってご利用ください

トレーニングマシン名	台数	特徴・効果
<p>MATRIX トレッドミル</p> 	2台	<p>トレッドミルは、ランニング用のマシンです。一般的にアスファルトやコンクリートの上を走るよりも、膝や腰への負担が少ないと言われています。</p> <p>ランニングは下半身及び上半身を同時に動かし、さらにコア（体幹）で姿勢を安定させる必要があるため、正に「全身運動」と言っても過言ではありません。</p> <p>もちろんウォーキング用としても使用できます。ダイエットや運動不足の解消、姿勢改善にも最適です。</p> <p>操作画面上で速度の調節や傾斜の調整ができ、また運動時間や走行距離が確認できるので、自分のペースで安全にトレーニングが行えます。</p>
<p>MATRIX アップライトサイクル</p> 	2台	<p>アップライトサイクルを漕ぐ運動は有酸素運動ですので、脂肪を燃焼させる効果があります。</p> <p>負荷を上げて漕ぐことで、心肺機能を鍛え、持久力の向上にも期待できます。また、大腿四頭筋（ふともも）・殿筋（尻）・下腿三頭筋（ふくらはぎ）・ハムストリングス（ふともも裏側の筋肉）なども鍛えることができます。</p> <p>運動不足がちな人が、運動を始めるには最適なマシンでもあります。</p>
<p>MATRIX ハイブリットサイクル</p> 	1台	<p>アップライトサイクルと同じく、有酸素運動により脂肪を燃焼させる効果があります。</p> <p>漕ぎだし角度が45° 方向へ漕ぐため、比較的体力の低い方でも長時間のトレーニングが可能となります。</p>
<p>MATRIX エリプティカル</p> 	1台	<p>エリプティカルは、運動中の筋肉や関節にかかる衝撃が優しいマシンです。</p> <p>そのため、足腰・膝の弱い方や高齢者、足首の怪我を予防したい方などが、健康維持を目的に、身体の負担なく運動したい場合にお勧めです。</p>
<p>MATRIX クライムミル</p> 	1台	<p>クライムミルとは「climb/登る」という意味からきていて、その名前と見た目のとおり、継続して階段状のステップを登る運動が可能な有酸素運動マシンです。</p> <p>大腿部の筋力トレーニングマシンで、脚を上げることにより腹筋や脚の引き締めにも効果があります。また、安定して下半身に同じ負荷をかけられるため、脚やせやヒップアップ、脂肪燃焼などの効果も見込まれます。</p> <p>ランニングマシンで行うウォーキングと比べ、同じ歩数とスピードでもクライムミルで行う運動の方が負荷、消費カロリーともに大きいため、短時間でたくさん汗をかきたい方、ハードにトレーニングをしたい方にお勧めです。</p>
<p>MATRIX ローアー</p> 	1台	<p>ローアーは脚、腹部、腕、背中を使うので、全身をくまなく鍛えることができます。</p> <p>ランニングは有酸素運動の中でも人気で取り入れやすい種目ですが、膝や腰には体重の2~3倍の力がかかると言われており、持病やケガをされている方には負担が大きくなります。その点、ローアーは関節への衝撃が少なくトレーニングが行えるので、膝や腰が痛い方にもお勧めです。</p>
<p>ダイエットトレーナー コア</p> 	2台	<p>ダイエットトレーナー コアは、音波振動を緻密にコントロールすることで、筋力トレーニングだけでなく、筋肉を緩めて全身のリラクゼーションやストレッチなどのボディケアも行える、次世代のエクササイズマシンです。</p> <p>首、肩、背中、腰まわり、脚など気になる部位の筋肉や関節に程よい音波振動で適度な刺激を与え、毎日の健康維持をサポートします。</p> <p>音波振動は一定の調節が可能で、運動能力に自信のない方にも負担が少なく、安心してトレーニングできるマシンです。</p>