

健康寿命を延ばすために かすみがうらウエルネスプラザで 体力づくりしませんか？

トレーナーが
健康づくりの
お手伝いをします。
何でも相談
ください！

株式会社ビート
高木 敦史さん



かすみがうらウエルネスプラザトレーニングルームは、運動初心者から日常的に運動を楽しまれる方まで、どなたでも気軽に健康維持や体力づくりを楽しめる空間です。

自分のペースで、心地よい汗を流しましょう！

営業時間：午前9時～午後9時（日・祝日は午後7時まで）
休 館 日：毎週火曜日（祝日の場合、翌平日）・年末年始（12/29～1/3）

☎ かすみがうらウエルネスプラザ内トレーニングルーム
☎ 029-897-1155

ストレッチ エリア

従来のおもりではなく、「パネ」を使用。微細な動きが可能に。力のない方でもやりやすいマシンです。



効果 ▶ 肩の疲れ・四十肩五十肩・むくみ・呼吸器改善



効果 ▶ 腰の痛み・冷え性・足のむくみ



効果 ▶ 肩の疲れ・四十肩五十肩・上半身ライン綺麗に



効果 ▶ 腰の痛み・坐骨神経痛・ヒップアップ



効果 ▶ 腰の痛み・坐骨神経痛・ヒップアップ

筋トレ エリア

基礎代謝のパフォーマンスが上がり、老化・病気の予防、太りにくい体質へ。また、メンタル面にもとても効果的です。



効果 ▶ 姿勢改善と腰痛予防・ウエストの引き締め



効果 ▶ 姿勢の改善・肩こり緩和・バストアップ・デコルテ改善



効果 ▶ 基礎代謝の向上・血流の改善・冷え性解消



効果 ▶ 腰痛や肩こりの予防・後ろ姿の引き締め

有酸素運動 エリア

ダイエットや生活習慣病の予防、心肺機能の向上に効果的です。



トレッドミル

速度や傾斜を細かく設定でき、初心者から上級者まで目的に合わせたトレーニングが可能



リクライニングバイク

背もたれ付きで腰・膝に負担なく乗降できる。脈に合わせたプログラムなど選択できる。

▶▶▶
トレーニング
ルーム
利用者は無料で
利用できます

スカイウェル

厚生労働省の認可を受けた医療機器。内蔵された電力により人工的に発生させた「高圧電界」で全身をすっぽり包み込み、「頭痛」「肩こり」「慢性便秘」「不眠症」を緩和



シャワールーム・ロッカー

