

# ストレッチマシン

股関節周辺・肩甲骨周辺の  
筋肉をほぐします



▽▽導入マシン

5年前に4台を導入。「肩こり・腰痛・ひざ痛が改善した」「身体が軽くなった」「ゴルフの飛距離が延びた」「脂肪燃焼効果が上がった」など多くのお喜びのお声いただいています。  
今回、もう1種類マシンを追加しました。このマシンにより、さらに効果が上がると考えております。



▲▲▲使い方は  
動画で確認できます



## 水中トランポリン・水中サイクル



水中ウォーキング専用レーンの柱の間に各種2台設置をします。  
水中ウォーキングだけではなくこのマシンを使用することにより一層の筋力アップと脂肪燃焼を目指します。

運動方法

水中歩行  
5分



トランポリン  
2分



サイクル  
2分



3～5回  
繰り返す

水中ウォーキングで成果をあまり感じられなかった方におすすめです

### その他の施設のご案内

プール以外の施設もすべて月会費だけでご利用できます。



プール



ジャグジー



寝湯



マッサージプール



サウナ



Aスタジオ



Bスタジオ



ジム



マッサージチェア



読書スペース



▲▲  
料金プラン  
はこちら