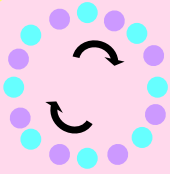


サーキットトレーニング



- 筋力トレーニング
- リズムステップ
(有酸素運動)

全身の筋肉を鍛える8種類のマシンでの筋力トレーニングとリズムステップを30秒毎交互に行います。心拍数を保った状態で筋力トレーニングを行うことで、短時間でもより効果的に筋肉に負荷をかけることができます。30分程度で完了するので無理なく続けられます。



フリースペース

ストレッチ効果を高めるストレッチポールや、インナーマッスルを鍛えるバランスボール等、複数アイテムを取り揃えております。

お好きな時間にその日のコンディションに合わせてストレッチやトレーニングを行っていただけます。



スケジュール

下記スケジュールのうちで何回でも予約なしでご利用いただけます。

★4月1日からプログラムの時間を変更いたします★

<3月30日まで>

	月	火	水	木	金	土
10:00	サーキットトレーニング &フリースペース					
12:30						
14:30	サーキットトレーニング &フリースペース					
17:00						

<4月1日以降>

	月	火	水	木	金	土
10:15	サーキットトレーニング &フリースペース					
12:15						
14:45	サーキットトレーニング &フリースペース					サーキット トレーニング &フリー スペース
16:45						
17:00						

* 日曜・祝日・休館日はお休みです

* データタイム会員・ナイトタイム会員も土曜日にご参加可能です (但しマルチスタジオ専用ロッカーをご使用いただきます)

参加者特典

体組成計で定期的に測定することでトレーニングの成果をチェック!



100%天然のエッセンシャルオイルを使用したアロマ空間でリフレッシュ



新しく綺麗な油圧式マシンで快適にトレーニング♪



<お問合せ>

公益財団法人三菱養和会 巣鴨スポーツセンター
東京都豊島区巣鴨2-8-1 TEL: 03-3915-2711

月曜日～金曜日: 10:00～20:00 (12:30～13:30を除く)
土曜日: 10:00～19:00 日曜日・祝日: 10:00～17:00
休館日: 毎月末日、8/12～17、12/29～1/4