

**特集** いまからはじめる  
「健康生活」のススメ



ラットアイソレーター



ラットプルダウン

**④肩周り・大胸筋を鍛える**

「チェストプレス」と「フライ」は、肩周りの三角筋や大胸筋などに刺激を与えながらトレーニングができます。



チェストプレス



フライ

**⑤腕・背筋・大円筋を鍛える**

「ラットアイソレーター」と「ラットプルダウン」は、腕や背筋、肩関節の動作に関わるインナーマッスル（大円筋）などを鍛えることができます。



レッグプレス&カーブレイズ



シーテッド  
レッグカール

筋トレも本格的に  
できますね！

**⑥脚・腿を鍛える**

「レッグプレス&カーブレイズ」と「シーテッドレッグカール」は、太ももやお尻、ふくらはぎなど下半身の筋肉を鍛えることができます。

有酸素運動なら  
こちらも  
オススメ！

**①体成分分析**

体を構成する基本成分である体水分・タンパク質・ミネラル・体脂肪を定量的に分析します。

筋肉や脂肪が体の上下、左右にどれだけあるのかを示してくれるので、どこを鍛えたいかの参考になります。

よい筋肉バランス  
ですね！全体的に  
トレーニングしま  
しょう。

ビジョンよしだ  
長谷川 歩さん



どんな運動を  
すればいい  
ですか？



**②体を整える**

音波振動を発生させる全身運動機器に10分間乗ることで、体全体に刺激が伝わります。ウォーミングアップやクールダウンにオススメです。



初めて使う  
マシンでも  
安心して使えます！

体力ありますね。  
フラボー！



ランニングマシン

操作パネルに「かき氷」や「果物」などの消費カロリーが表示され、飽きずに取り組みます！

これは楽しい！  
少しペースアップ。

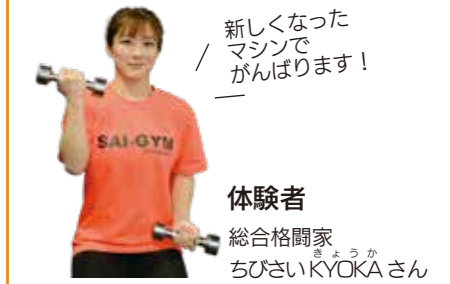


**③有酸素運動**

脂肪の燃焼に効果的な有酸素運動。エアロバイクのほか、ランニングマシンであればスピード調整でウォーキングから気軽にはじめられます。



エアロバイク



新しくなった  
マシンで  
がんばります！

体験者  
総合格闘家  
ちびさいKYOKAさん

- 体験を前に…
- ・動きやすい服装に着替えます
  - ・内ばきを履きます
  - ・各マシンの使い方などの説明を受けます



開放的な空間のスタジオ A

**バーチャルスタジオも新設！**

**◆ FIGHT DO (ファイドゥ)**

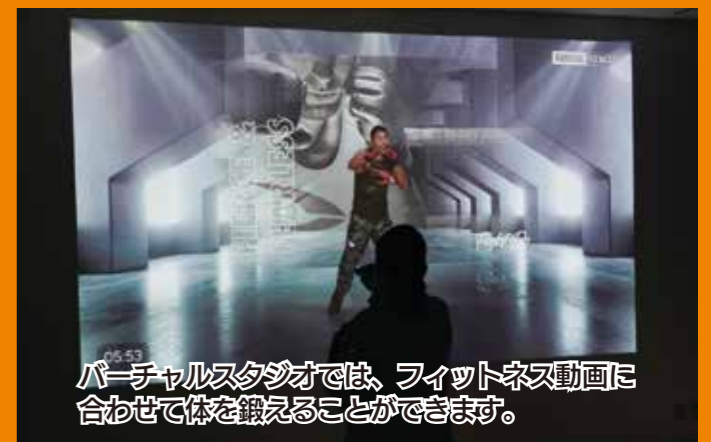
脂肪を燃焼し、心肺機能を強化できるエクササイズ「カーディオワークアウト」。キックボクシングやムエタイなどの動きをベースに、エネルギーでモチベーションの上がる音楽に合わせて、カロリーを消費します。柔軟性や俊敏性、持久力を養うことができるプログラムです！

30分レッスンでの消費カロリー：400kcal

**◆ UBOUND (ユーバウンド)**

最大の力で動いても、まだまだエネルギーがみなぎっていると感じる不思議な魅力を持ったミニトランポリン。関節に優しいエクササイズは、夢中になっているうちに脂肪を燃焼してくれるプログラムです！

30分レッスンでの消費カロリー：250kcal



バーチャルスタジオでは、フィットネス動画に合わせて体を鍛えることができます。

※ほかにも多種多様なバーチャルスタジオのプログラムを用意しています。