

70分の活用方法の例

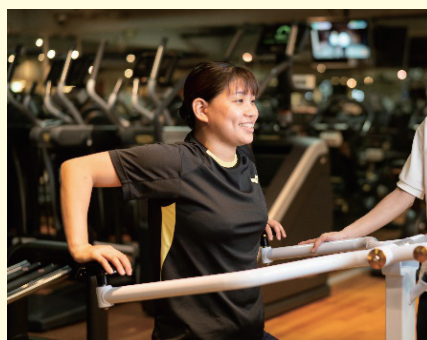
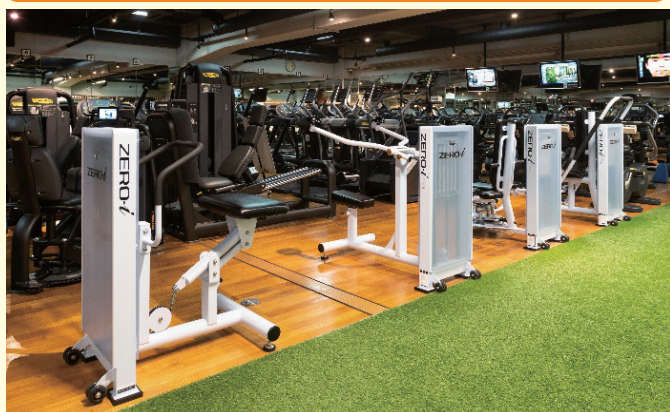
運動不足を解消！活用方法はスタッフがアドバイスさせていただきます。



更衣室は荷物を置くだけという日もあり。家からきて、そのまま筋トレ、そしてそのまま帰るでもOK。密を避けることができます。

肩こり・腰痛の方へおススメ

肩甲骨・股関節周辺の筋肉をほぐす、ストレッチマシン



デスクワークや立ち仕事の方に特におすすめ。
筋肉をほぐして肩こり・腰痛を緩和しましょう。

施設のご見学にお越しください。
ストレッチマシンを体験できます。

ストレッチマシンが4台。お尻・肩甲骨・股関節・胸、背中をストレッチ。

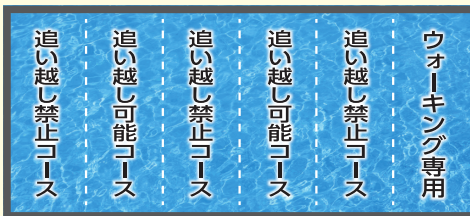
現在のご利用状況 (すいていることをお知らせするのは、複雑な心境ですが…) 平日17時以降の状況です

◆ジム (平日20時)



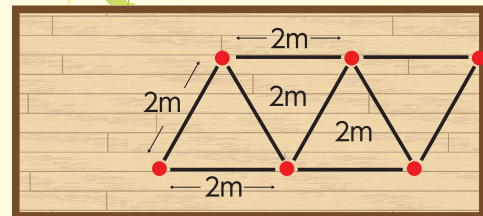
- ランニングマシン10台中3台使用
- 筋トレマシン15台中4台使用

◆プール25m6コース (レッスン等で1~3コース使用する場合があります)



- 1コースに1~2名泳いでおられる感じです
- シンプルなルールなので、スムーズに泳げます

◆スタジオ (床に印をつけて、ソーシャルディスタンスを確保しています。)



- 50人収容の広さで5~20名の参加

館内の感染対策

様々な対策を実施しています！

らくらくチェックイン
会員証の受け渡しなし



サーモカメラで
体温チェック



手指消毒用
アルコールを設置



ラン・サイクルなどにも
飛沫防止パーティション



マスク未着用の方
のご入館禁止



窓をあけて換気



ジム・スタジオ・プールも
換気しています