

トレーニングルーム利用の流れ

お得な定期券あります!!

チケット購入

初めての方は申請書と健康アンケートの記入をお願いします



トレーニングルーム受付

利用券と利用者登録カードをスタッフにお渡しください



更衣室

運動しやすい服装に着替えます



トレーニングに不安のある方

WTFS (ウエルネスタートアルフィードバックシステム)

WTFSとは 体力測定の結果や血圧・体重・体調の記録を管理します
又、トレーニングメニューの作成も行い皆様のトレーニングをサポートするシステムです

血圧/体重/体調等
トレーニング前の
身体の状態をチェック

①自分のペースでトレーニング

↑ トレーニングの成果が知りたい ↓

②体力測定 現在の体力が知りたい方

あなたの体力年齢は? 体力バランスは?

最大酸素摂取量	長座体前屈	上体起こし	閉眼片足立ち
全身反応時間	握力	垂直跳び	

↑ トレーニングの成果が知りたい ↓

③トレーニングメニュー作成 専門スタッフが健康・体力相談を行いメニューを作成します

目標設定
簡単な体力測定を行います
まずは無理のない目標から

体力測定項目
①最大酸素摂取量
②長座体前屈
③体組成測定

目標達成
運動が楽しくなってきました

運動開始
楽しく始めましょう

さらに高い目標へ

トレーニングメニュー作成

運動継続

身体をチェック

見直し
専門スタッフがサポートします

自分に合わせた
トレーニングが出来ます

- ・有酸素マシンゾーン
- ・フリーウエイトゾーン
- ・トレーニングマシンゾーン
- ・コンディショニングマシンゾーン

ストレッチ
クールダウン

血圧/体重/体調等
トレーニング後の
身体の状態をチェック

自己流だからメニューを作ってもらいたい ↑
もう慣れたからマイペースでトレーニングしたい ↓

トレーニングルーム利用者は無料で使えます!

女性ロッカー/更衣室

男性ロッカー/更衣室

シャワールーム

化粧室

更衣室
スッキリした気持ちで着替えます

初心者講習会 初めてでも安心してトレーニングできるようスタッフがサポートします

①トレーニングルーム利用の説明 (5分~10分) → ②バイタルチェック 血圧・体重・体調等 → ③準備運動 ウォーミングアップ → ④マシン説明 マシン 5種 腹筋・背筋など

point

常にスタッフがいますので安心してトレーニングできます ポルダリングにも挑戦できます

トレーニング終了
利用者カードをスタッフにお渡しください

お疲れさまでした!!

※トレーニングメニュー作成/体力測定/初心者講習会は専門スタッフがサポート致します 事前にご予約下さい