

下半身

NEW

トレッドミル

一部のマシンが
新しくなり
ました！！



- ✓ 有酸素運動
- ✓ 主に太ももやお尻、ふくらはぎを鍛えるのに効果的なマシン
- ✓ しっかりと腕を振ることで上半身も鍛えることが可能

こんな方に**オススメ**



初心者で何から
始めたらいいか
分からない…

自分に合ったスピードで
歩いたり走ったり
できます！



基礎代謝を上げて
ダイエット効果を
期待したい…

有酸素運動を毎日30分
続けると体脂肪や体重
減少効果があると
言われています！