

人気の理由 ① 24時間利用できる!



ジムでは珍しい**24時間営業**だから、いつでも好きな時間帯でトレーニングをすることができます。夜遅くまで仕事をしている方や、「トレーニングの様子を他人に見られたくない」という方など、夜中に利用したい方から大好評です。また、日中はトレーナーが常駐して「ちゃんと教える」を徹底。夜間はトレーナーが常駐していませんが、当ジムでは**正しいマシンの使い方**や**正しいフォーム**や**呼吸法**などをいつでもチェックできる**動画**を豊富にご用意しています。さらに、指紋認証システムなど夜間の**セキュリティ**も万全なので、安全な環境でトレーニングに集中することができます。

人気の理由 ④ 免疫力を高める!



コロナ問題でテレワークや自粛により、**座る時間**が長くなっていませんか？座っている姿勢では背中が丸くなり、体の前面（胸郭）が固まってしまう。すると、呼吸が浅くなり、自律神経が乱れてしまいます。その結果、**ウイルスを撃退する免疫が弱くなってしまいう危険性**があります。この問題を解決するための運動法はもちろん、コロナに負けない強い体と免疫力を高める運動のご指導をさせていただきます。また、当ジムには**オーダーメイドサプリメントサーバー**を設置しています。あなたの身体に不足した栄養素を、不足した分だけ補うことができます。



マシンの使い方も
懇切丁寧にご指導します
※トレーナーは22時まで常駐しています

人気の理由 ② とにかくマシンの数が多い!

ジムはとにかく広くてマシンの数が多いので、混み合う時間もマシンを待つストレスが少ないと好評です!



初心者の方も大歓迎です!



男女別更衣室
シャワールームあります

人気の理由 ③ パーソナルトレーニング



当ジムでは、**パーソナルトレーニング**を受講することもできます。ダイエットやスタイルの改善に効く**3つの筋肉群**に的を絞って効率よく体を鍛えます。また、摂取カロリーだけでなく、ホルモンバランスの改善にポイントを置いた取り組みやすい**食事法**もご指導いたします。これらのトレーニングメニューと食事管理は、1人1人の体質や生活環境、その日の体調に合わせて**オーダーメイド**でご指導させていただきます。

ワンコイン500円お試しサービス実施中! ※2回目からは3,300円～

人気の理由 ⑤ お喜びの声が続々!

昨年7月にオープンしたリーン・スタイルでは、既にたくさんの会員さんにご利用いただき、**多くの実績**を生み出してきました。会員さんから続々と**お喜びの声**をいただいています。いつもありがとうございます!

