

フィットネスガーデン馬橋に **NEW OPEN!** 

アスリートから運動初心者まで利用できるハイパフォーマンス設備

常圧低酸素 トレーニング

低酸素トレーニング会員

月額 **6,600円**～

フィットネスガーデン馬橋
会員

月額 **4,400円**～

※フィットネス会員料金にプラス

低酸素トレーニング営業時間

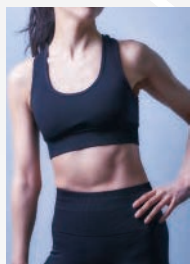
平日 11:00-15:15 / 18:00-21:30 土曜日 11:00-19:00 日曜・祝日 11:00-17:30

※予約については終了30分前開始が最終時間となります ※毎週月曜日の無人営業日を除く

低酸素環境でトレーニングを行うことで 短時間で効率よく運動の成果を引き出す

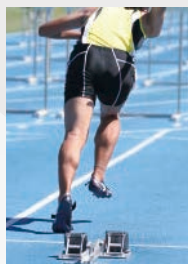
常圧低酸素トレーニングは、標高2500mの高い山岳地帯にいるような低酸素環境を人工的に作り出し、
その中でトレーニングを行う方法です。

圧力を変化させない事で高地特有の高山病等の症状の心配を軽減し安全に行うことができます。
運動初心者からアスリートまで幅広い方にご利用いただける設備となりますので是非一度、ご体験ください。



効率よく シェイプアップ

常酸素化での運動よりも
効率よくエネルギー消費
ができる為、短時間で効率
よくシェイプアップ効果が
期待できます。



運動パフォーマンス アップ

常圧低酸素環境下でのト
レーニングは、酸素を効率
よく利用できる運動効果が
期待できる為、スポーツ等
の運動パフォーマンス向上
が期待できます。



低強度の運動で 無理なく運動が可能

常圧低酸素環境下では、
環境自体が身体に対する
負荷になる為、軽度の運動
でも運動効果を期待でき
ます。

期間限定

常圧低酸素トレーニング 体験料金割引実施中!

プランの詳細は
裏面へ ▶▶

低酸素トレーニング 料金プラン 1回30分 最大2枠まで連続利用可能

低酸素トレーニング会員

月4回プラン	6,600円
月8回プラン おすすめ	11,000円
月25回プラン	16,500円
上限プラス1回	+1,650円
都度料金/体験料金	3,300円

フィットネス会員

月4回プラン	4,400円
月8回プラン おすすめ	6,600円
月25回プラン	11,000円
上限プラス1回	+1,100円
都度料金/体験料金	2,200円

- ◆ 低酸素会員はセッション前30分、後60分施設利用可。
- ◆ 毎月1回分まで次月繰り越しが可能。

主な設置マシン紹介



マイマウンテン

スピード:0.3~8キロ / 傾斜:-5~50%
50%傾斜でハイキングやトレイルランニングの練習にオススメ。



フリーボード

スピード:セルフ(上限なし)自身の足で
ベルトを蹴って走る為、通常ランニング
に近いイメージ。トレッドミルよりも約
30%エネルギー消費大。



トレッドミル

スピード:0.8~20キロ / 傾斜:0~16%
電動ランニングマシン。お好みの速度で
ウォーキングからランニングまでご利用
いただけます。



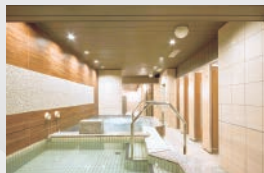
トータルボディM3トレーナー

インドアサイクルに上半身のトレーニング
もできる機能を追加した、全身での有
酸素運動が可能。着地動作がない為、
関節への負荷が少なく万能マシン。

運動後の施設利用も充実 ※ジム、ロッカー、浴室(お風呂、サウナ、水風呂)、ラウンジに限る



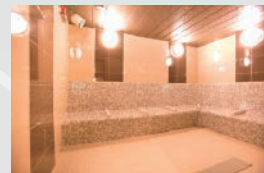
ジム



浴室



ドライサウナ(男性)



ミストサウナ(女性)



ラウンジ

期間
限定

まずは体験してください!※完全予約制

常圧低酸素トレーニング体験

30分間の運動体験と15分程度のご案内の45分間。

体験料金 **1人**
割引実施中!

※詳しくは店舗までご連絡ください。

低酸素トレーニング
※動画公開中※

