

白石区体育館

フリーウエイト室 新設しました!!

午前から夕方までの
時間帯が空いていて
オススメです!



ポイント
1

パワーラック導入!

さまざまなトレーニング種目に対応!
チンニングバー付き!

最大
127.5
kg



ポイント
2

スミスマシン導入!

追い込むトレーニングに挑戦!
女性や初心者の方にもおすすめ!

※最長30分の予約制です。
はじめてご利用になる方は指導員より使用方法の説明を受けていただきます。



ポイント
3

高重量ダンベル導入!

22kg~40kgまで2kgきざみのダンベルで
トレーニング効果倍増!

