

各位

遠鉄スポーツクラブ・エスポ トレーニングジム 筋カトレーニングエリア全面リニューアルについて ～操作性向上による効果的なトレーニングを通じて『未病』、『生活機能向上』～

遠鉄アシスト株式会社(本社:静岡県浜松市中区鍛冶町319-28、取締役社長:寺田宏明)の運営する総合型スポーツクラブ「遠鉄スポーツクラブ・エスポ」では、トレーニングジムの筋カトレーニングマシン全17台を更新するとともに、新規マシンを導入いたします。

最新の構造やデザイン等により操作性が大幅に向上致しました。初心者やご高齢の方にとっても使いやすくなり、トレーニングを通じて『未病』、『生活機能向上』等の効果につながります。

下記が詳細となりますので、是非ご案内方、お取り計らいの程、宜しく願い申し上げます。

記

1. 筋カトレーニングエリア リニューアル概要

エスポでは2017年5月に当時静岡県下初となるマシン「クイナックス(※)」の導入等、より効果的に楽しく運動を続けていただけるよう様々な取り組みを実施してまいりました。

この度、チェストプレスやレッグカール等、筋カトレーニングエリアの全17台のマシンを全面更新するとともに、近年利用が増加しているパワーラックというマシンを新たに追加設置致します。

今後もマシンの使い方だけでなく効果的な運動方法を提案できるスタッフ、プールやスタジオ等のバリエーションに富んだ設備等、総合型スポーツクラブの強みを活かしながら、会員様一人一人をしっかりサポートして地域社会の健康増進に貢献致してまいります。

- (1)台数:18台(17台更新、1台追加)
- (2)メーカー:PRECOR(プリコー)
- (3)ラインナップ ※別紙参照
- (4)導入実績:ジェクサー新宿、エニタイムフィットネス等

2. 導入店舗

遠鉄スポーツクラブ・エスポ(浜松市中区助信町51-5、総支配人:前田和秀)

3. ご利用開始日

2019年6月1日(土)より

※当施設は会員制施設になりますので、ご利用いただけるのは会員様のみとなります。

筋カトレーニングマシン ラインナップ及び運動イメージ

名称：インナーサイ
部位：うちもも



名称：アウターサイ
部位：臀部上部



名称：グレートEX
部位：臀部



名称：レッグカール
部位：太もも



名称：レッグエクステンション
部位：もも裏



名称：レッグプレス
部位：下半身



名称：シーテッドカーフEX
部位：ふくらはぎ



名称：アブドミナル
部位：腹筋



名称：バックエクステンション
部位：腰まわり



名称：ショルダープレス
部位：肩



名称：ベクトラルフライ
部位：胸



名称：チェストプレス
部位：胸



名称：ラットプルダウン
部位：背中



名称：シーテッドロー
部位：背中



名称：バイセップカール
部位：かこぶ



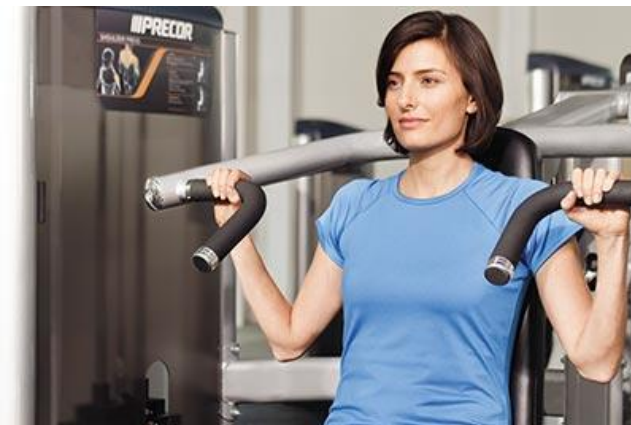
名称：シーテッドディップス
部位：二の腕



名称：ロータリートルソー
部位：ウエスト



名称：パワーラック
部位：全身



以上

※クイナックス(Queenax)…ジムの空間を目的に応じたトレーニングエリアに変換できるユニット方式システムマシン。バラエティーに富んだ多数のグループエクササイズで、日常生活で使う筋力と可動域を強化するトレーニングを楽しみながらできます。

この件に関する問い合わせ先

遠鉄アシスト株式会社 遠鉄スポーツクラブ・エスポ 総支配人 前田和秀

TEL:053-462-4411 FAX:053-462-4407