

ジムエリアマシンリニューアルについての 大切なお知らせ

7月の利用時には、会員の皆様全員にすべての事をお伝えすることが困難でございます。あらかじめこちらの資料に目を通して頂き、**新しいマシンの変更点、利用方法**等をご理解いただきたく存じます。

オープン時にご不便をお掛けすることも多々あるかと思いますが、何卒よろしくお願い申し上げます。

ウェルネスバンドの防水について

ウェルネスバンドは防水ではございません。

入浴の際には**必ず外して**ご入浴下さい。

(汗がついたり、手を洗う際に水が少しかかる程度は問題ございません。
水没で故障した場合は**新規購入**していただくこととなりますのでご注意下さい。)



各マシンでも **チェックイン**
が可能となります。



各有酸素マシン



各筋力マシン



チェックイン端末

チェックイン方法



キーを挿す代わりに、数秒間マークに
バンドをかざします。

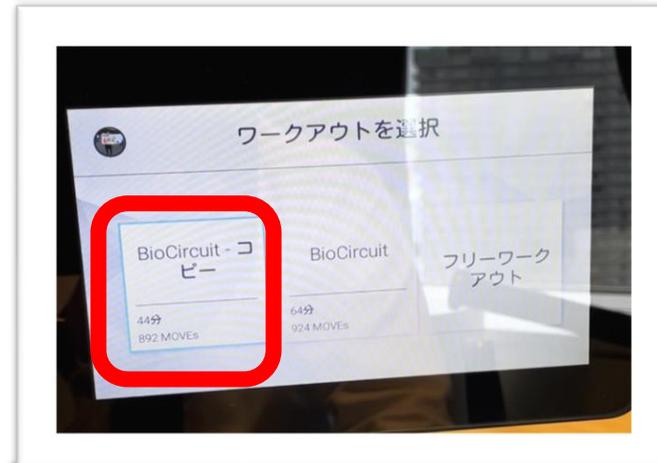
筋力マシン 開始方法



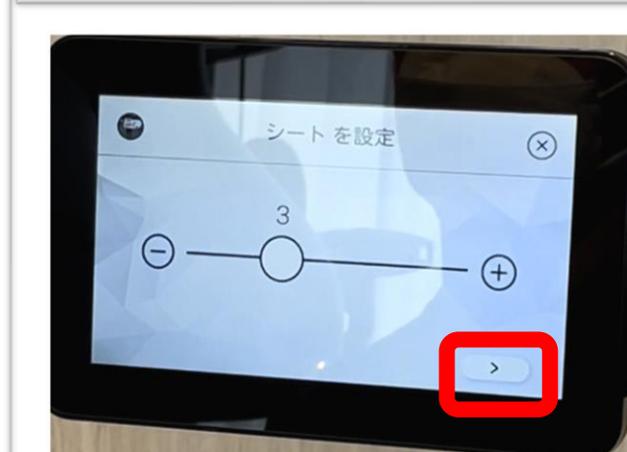
キーを挿す代わりに、数秒間マークにバンドをかざします。



アイコンが表示されます。



自分のトレーニングメニューが表示されるので、**本日実施するメニューを選択**します。



シートの設定を実施します。
+、-ボタンで番号を調整し
右下の矢印で決定します

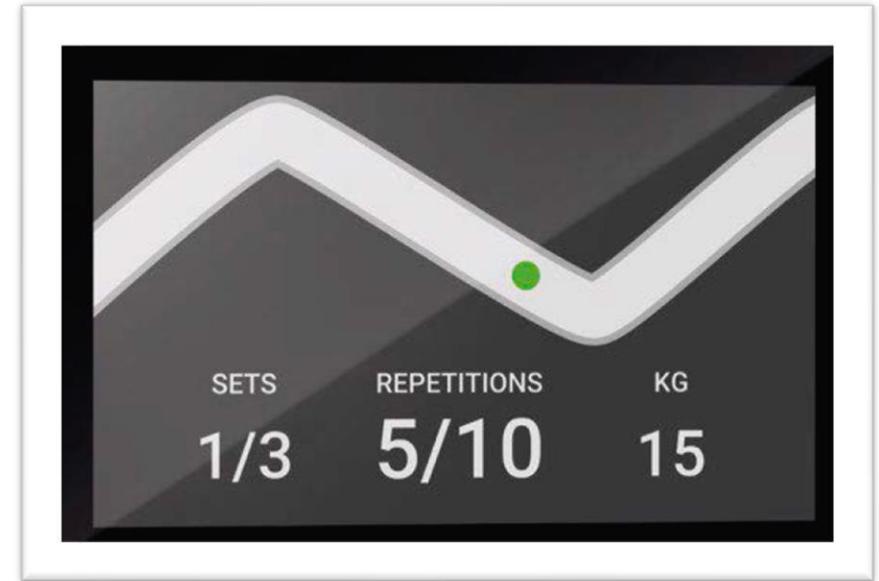
筋力マシンの画面変更点



設定されているプログラムが表示されますので、ピンを表示されている重さに調整します。



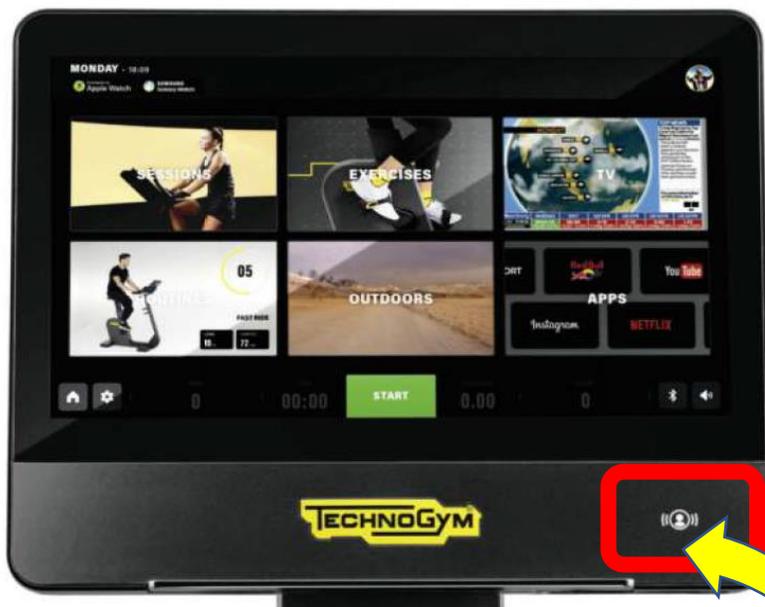
動作を開始すると初めの2回は可動域を測定します。正しいフォームで実施してください。次回以降は測定はございません。



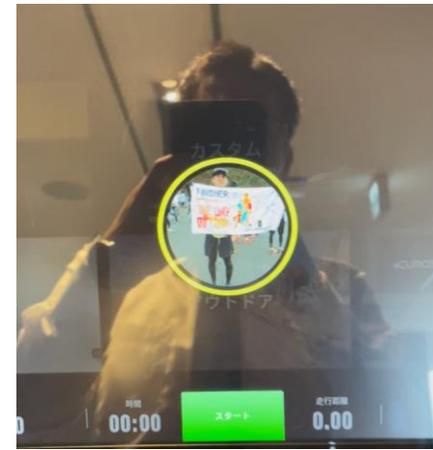
波の波形に緑のボールを合わせるように動作を行います。終了すると緑のフラッグが出現します

※マシンのバージョンが新しくなったことで、重量の表示が多少低く表示されます。新しい表示の重量で今までと同じ負荷量となっております。ご安心くださいませ。

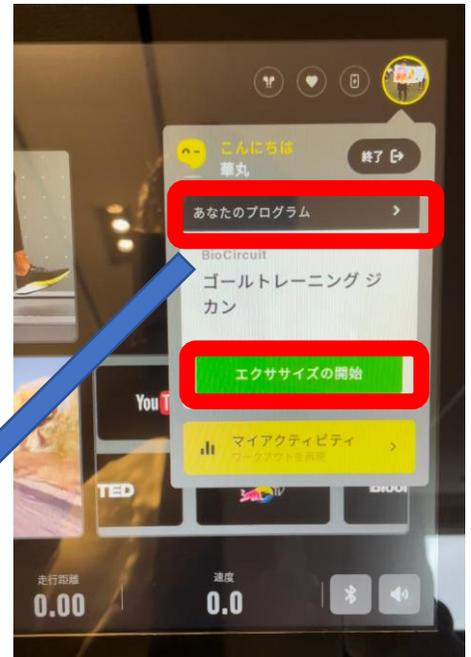
有酸素マシン 開始方法



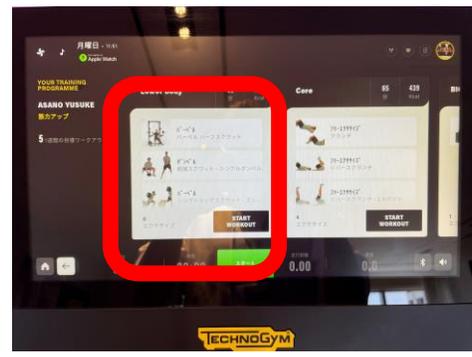
キーを挿す代わりに、数秒間
マークにバンドをかざします。



アイコンが表示されます。

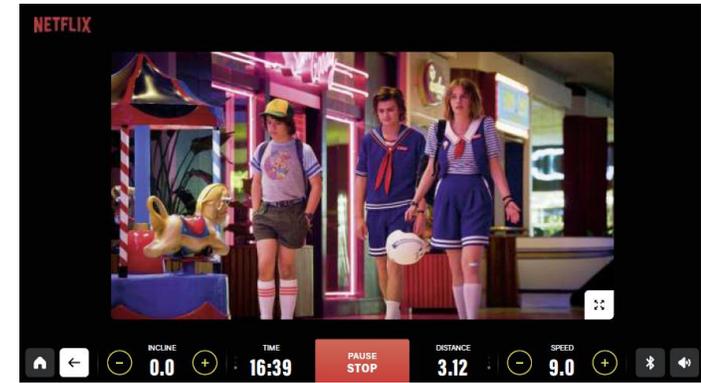
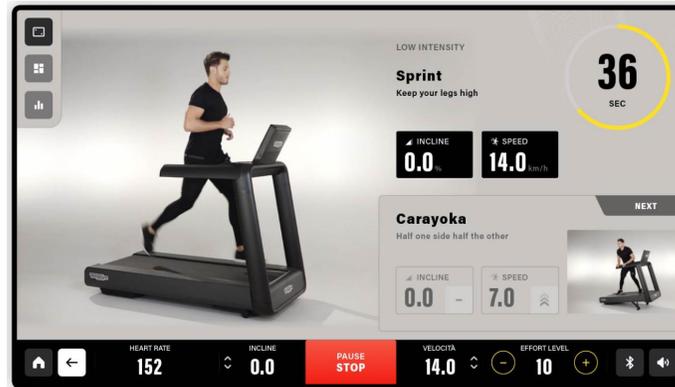
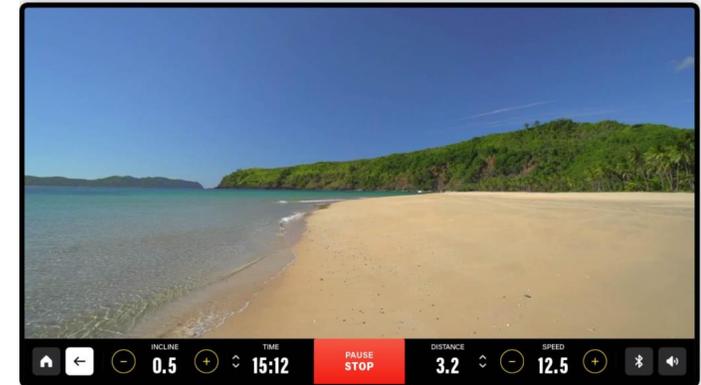


あなたのプログラムをタッチします。本日
実施するトレーニングメニューを選択しエ
クサイズ開始をタッチするとメニューがス
タートします。



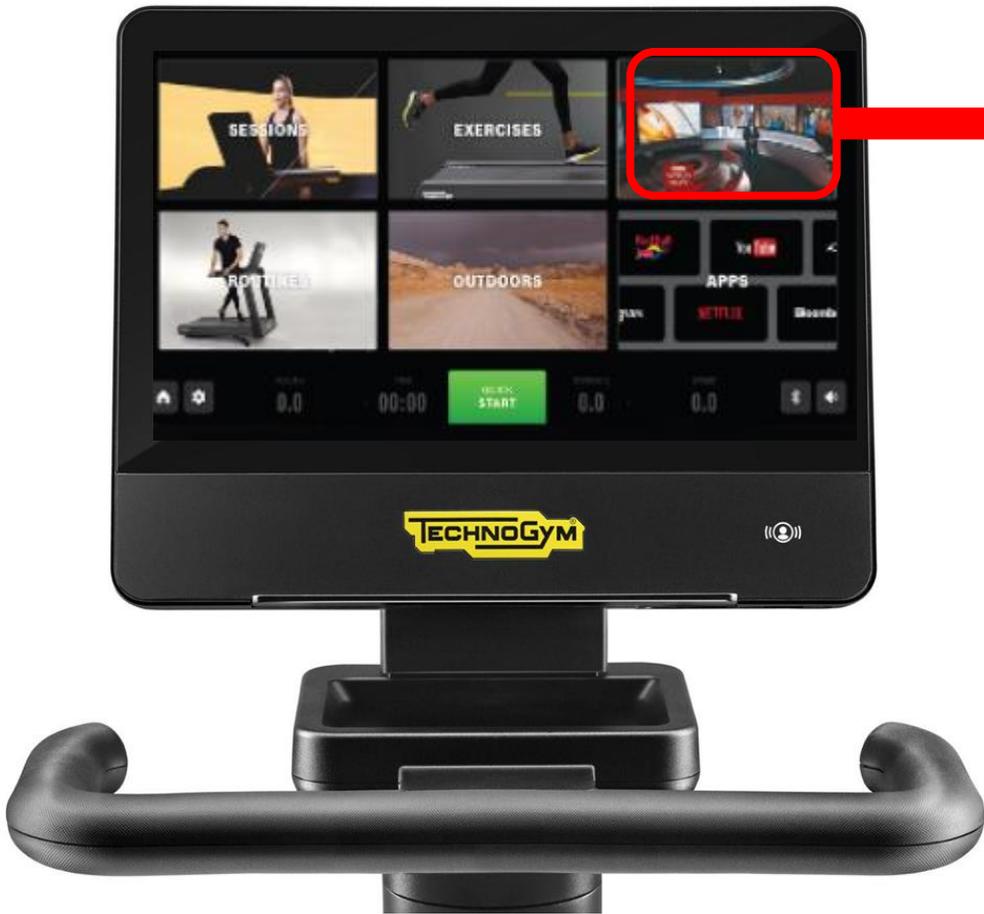
メニューが1つだけの方は
は選択不要

有酸素マシンのモニターについて



有酸素マシンは全て液晶モニターとなっており、TV機能が内臓されています。またその他新しい機能が追加されています。

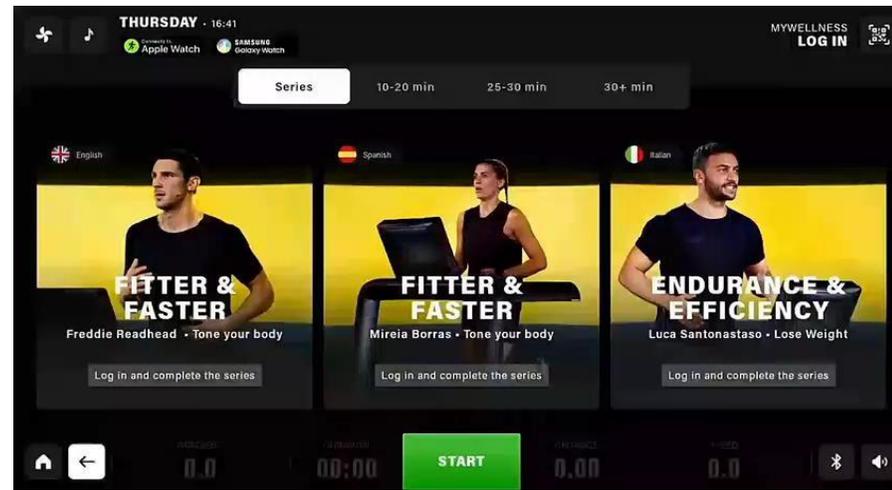
TV



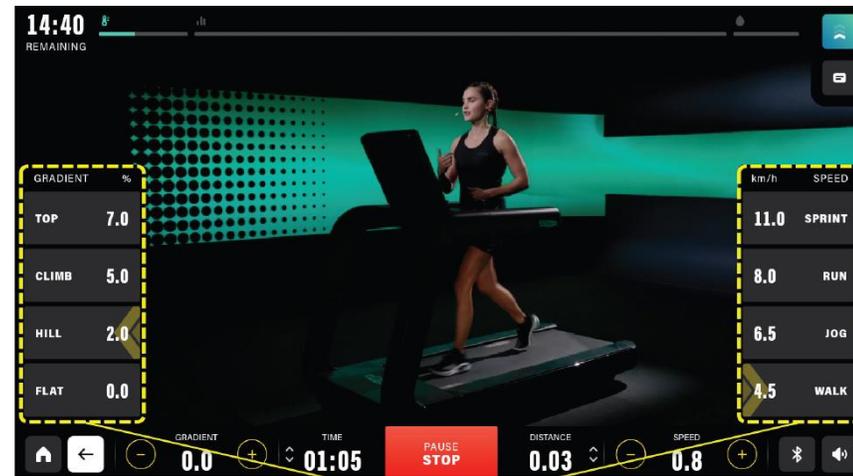
TVをタップするとチャンネルや音量を選択し視聴することが可能です。
※BSは視聴できません。

SESSION

機能



SESSIONSをタッチすると3種類のサンプルが表示されますので、体験したいコンテンツをタッチします。有酸素レッスンを受けている感覚でトレーニングができます。

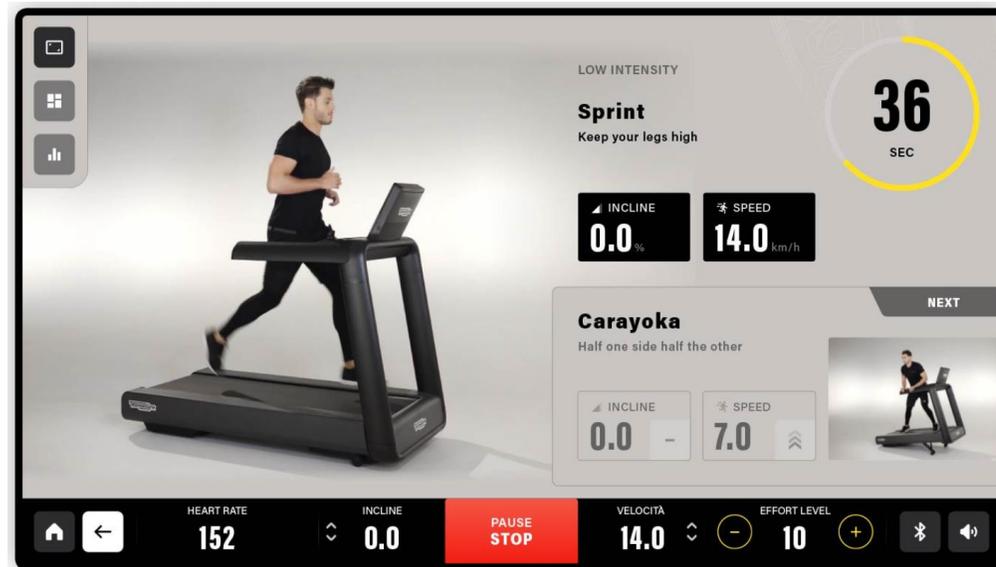


スタートをすると画面の様にスピードを選択可能となりますので調整しながらご利用ください。

ルーティン機能

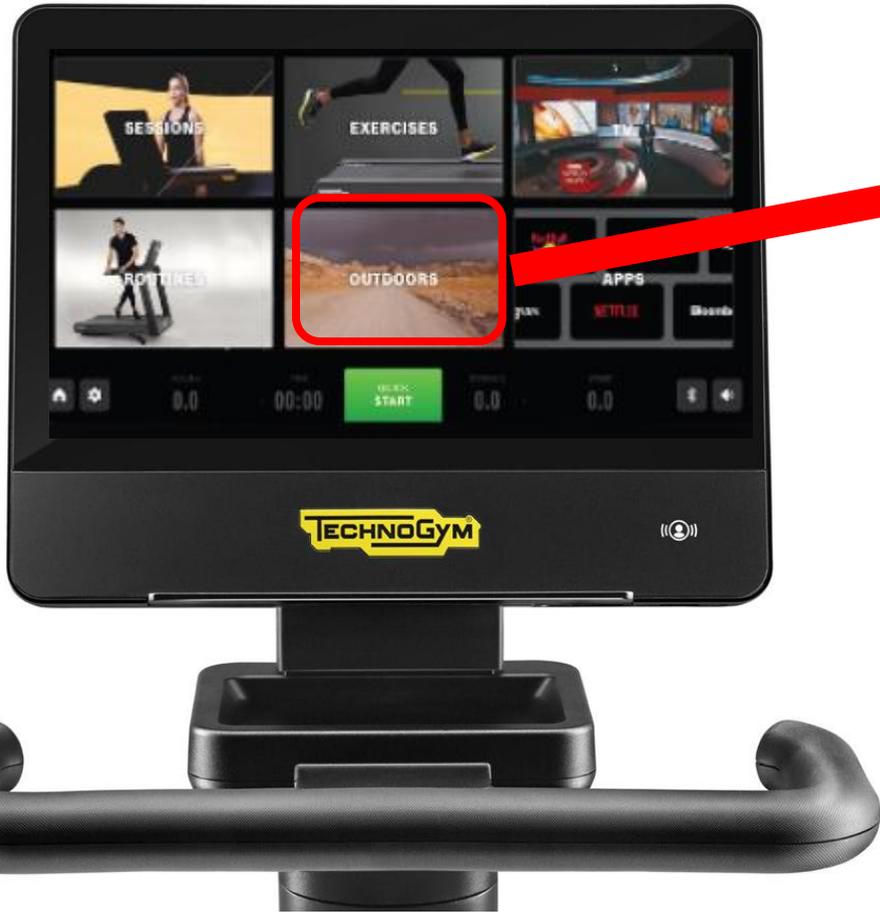


ルーティンをタッチすると4種類（マシンによって種類に違いがございます）のサンプルが表示されますので、体験されるコンテンツをタッチします



スタートをすると画面の様に速度や傾斜を案内してくれます。（ご自身で調整することも可能です。）

アウトドア機能

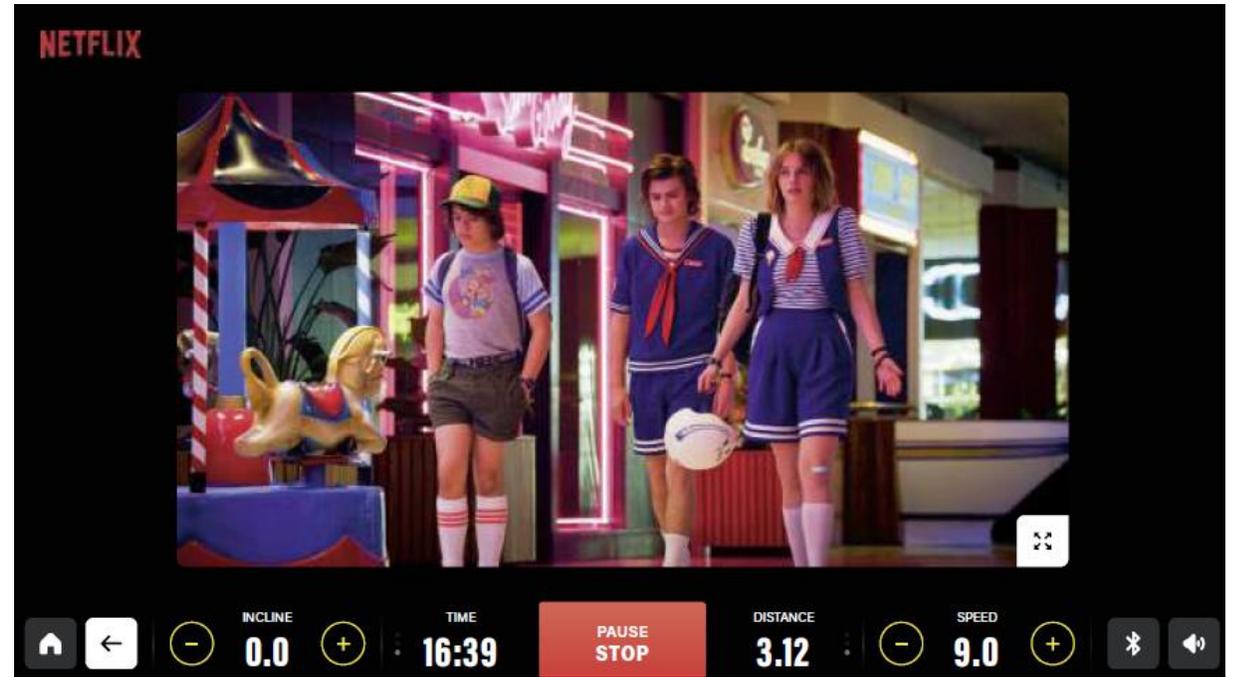


アウトドアをタッチすると4種類（マシンによって種類に違いがございます）のサンプルが表示されますので、体験したいコンテンツをタッチします。美しい風景を見ながらトレーニングができます。



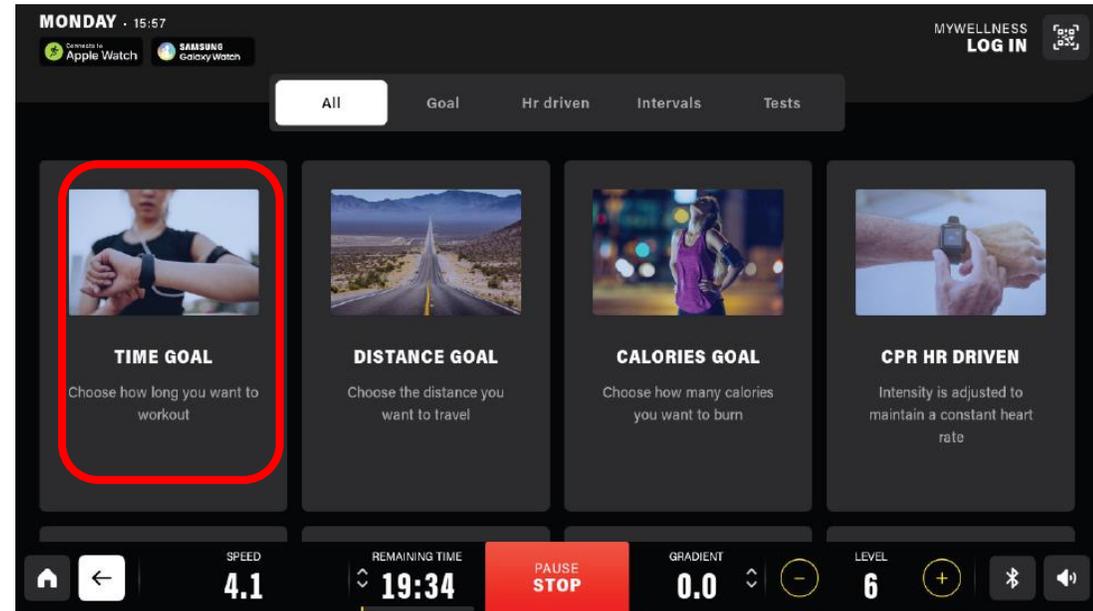
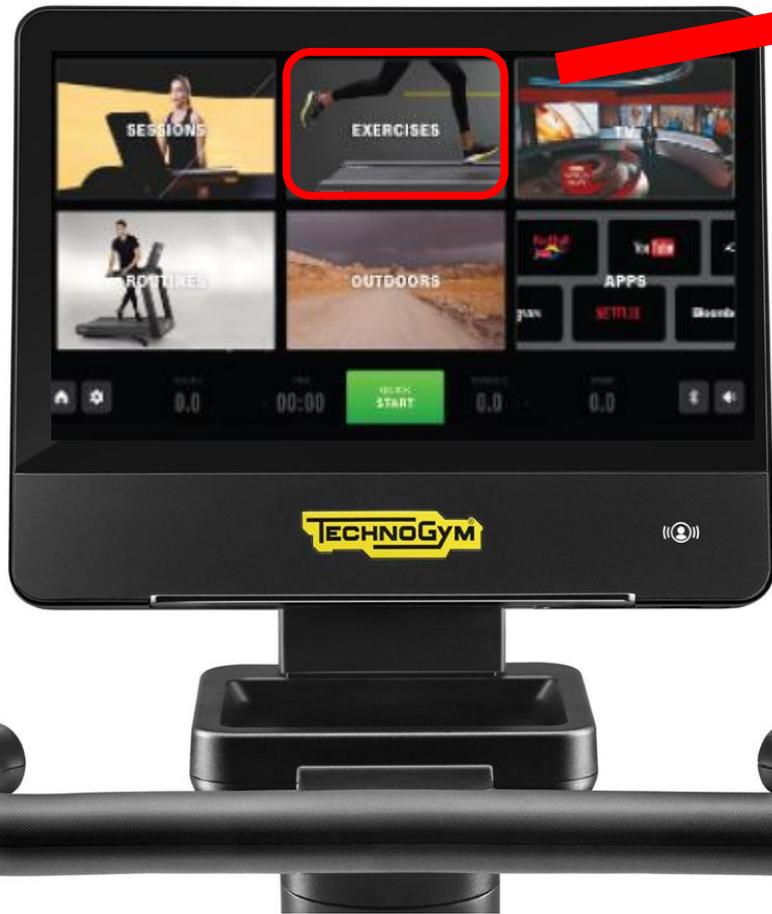
ご自身でスピードや傾斜を変更が可能です。

各種アプリ (インターネット等)



APPSをタッチすると、表示されているアプリを選択し、閲覧することが可能となります。
例：youtubeやNetflix等（ログインが必要になるアプリもございます）

手入力スタート



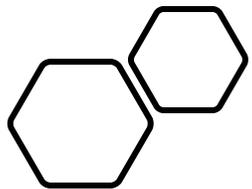
メニューに入っていないマシンを行う場合はこちらのボタンからスタートします。エクササイズをタッチした後、**タイムゴールボタン**をタッチします。実施する時間を選択してスタートしてください。

新導入マシン

～ヴァリオ～

ヴァリオはステップ動作とウォーク動作、ランニング動作の3種類のエクササイズが可能となるマシンです。





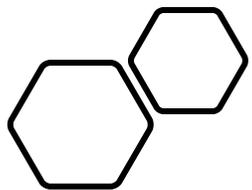
新導入マシン ～SKILLRUN～

スレッドベルトにより
快適な走行面でのランニングの
効率性を向上させます。

ベルトに負荷をかけて下半身の
筋力向上トレーニングも実施で
きます

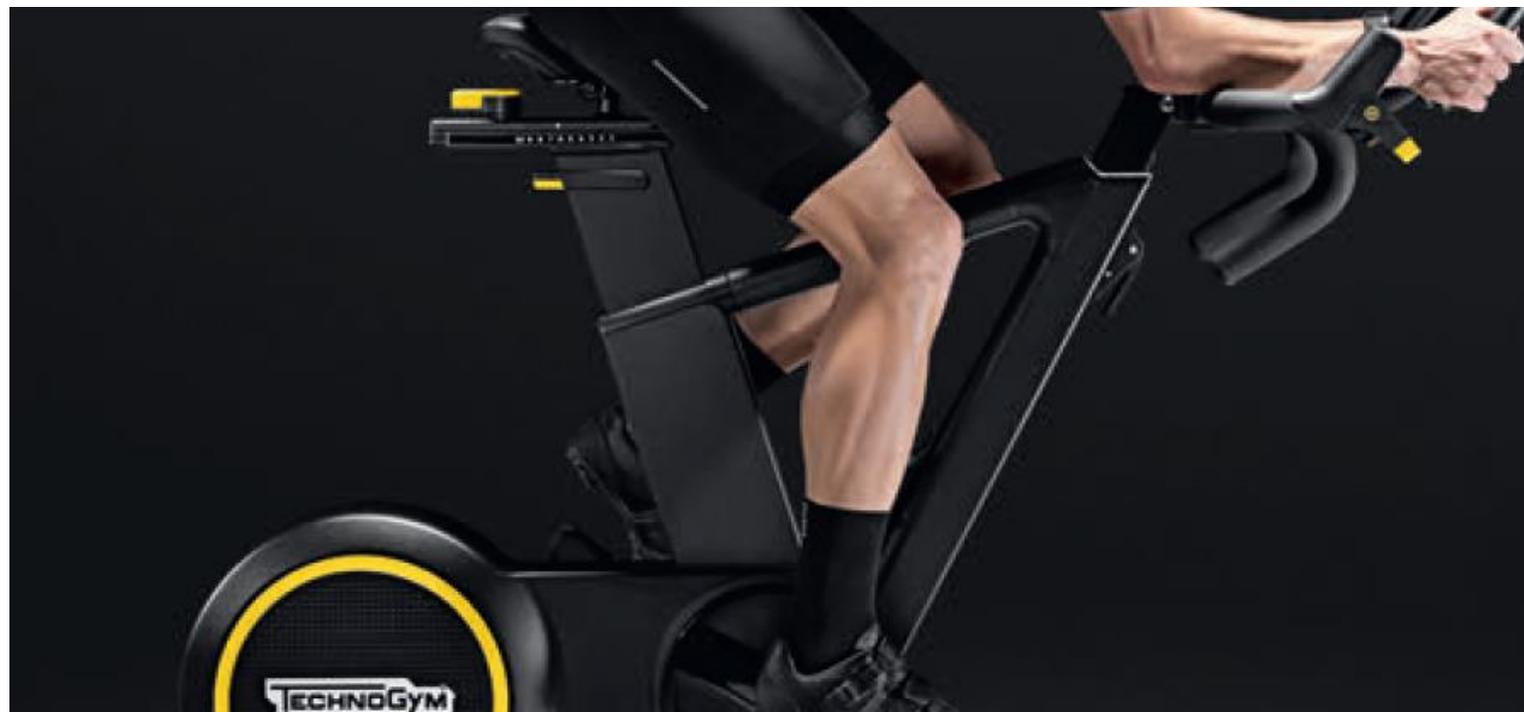
また通常のトレッドミルと
違い下り坂を再現できます



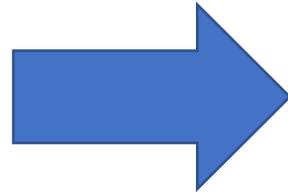


新導入マシン ～SKILLBIKE～

ギアシフト搭載の
本格的なインドアバイク
ヒルクライムなどの
コース再現プログラムや
左右のペダリングフィードバック
機能などより効率的なライディング
を再現します



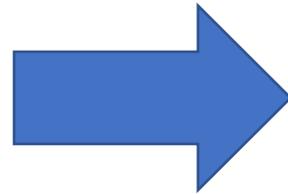
ウェーブが**廃盤**になります。



ヴァリオに自動でメニュー変更されます。メニューに入っている方は**トレーナー**にお声掛けください。



ステップが**廃盤**になります。



バイクに自動でメニュー変更されます。メニューに入っている方は**トレーナーにお声掛けください。**

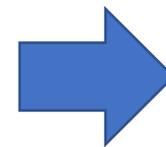


サーキットの変更点

テクノジム社製の油圧マシンが**廃版**になります。

プレジール社製の油圧マシンに変わります。

スクワットマシンが
ロータリーマシン
に変更になります。



NEW



プレジール社 油圧マシンラインナップ ↓

