

認知動作型トレーニングマシン & マッスルライン

好きな時に
好きなマシン
好きなだけ
トレーニング!!
好きな時に
好きなマシン
好きなだけ
トレーニング!!

筋トレ

体幹

動作改善

脳トレ

筋力トレーニングマシンマッスルラインと認知動作型トレーニングマシンが融合した新しい施設が誕生!

筋力トレーニング × 体幹トレーニング

筋力トレーニング

- ヒップからハムストリング大筋群の筋力向上への効果的トレーニング。マッスルレグプレス
- ハムストリングは運動時下半身内側を保護。全大筋群の筋力向上。マッスルレグカール
- 大腿四頭筋全てにダイレクトに効く。マッスルシー・エクステンション
- 股関節、広背筋、脊柱捻転の強化。マッスルデッド
- 広背筋を刺激して筋力向上。マッスルラット
- 上背筋列層の広背筋と大円筋を強化。マッスルプルダウン
- 背中中の筋を鍛える。マッスルローリング
- 大腿筋上部を集中的に鍛える。マッスルインクライン
- 大腿筋全体を効果的に鍛える。マッスルベンチプレス
- 大腿筋下部に集中したタイプのマシン。マッスルディバース
- 肩関節の運動に最適なマシン。マッスルショルダーレイズ
- 体を丸めて前に倒れるだけで腰筋・体幹を強化。マッスルアブドミナル

体幹トレーニング

- 足関節を大きく引き締め。マッスルフロッグダン
- 上二関節の筋力強化。引はるめに効果的。マッスルAカール
- 全身の筋力をバランス良く強化。用途別トレーニングマシン(2台)
- 脚および骨盤・腰背部の体幹深部筋(大腰筋など)の強化。スプリントパワーバイク(2台)
- 全身能力・スタートダッシュ能力の強化。アニマルワークマシン
- 内転筋・下腿筋力強化。ストレッチにも効果あり。大股振り

認知動作型トレーニングマシン

- 最高速度 36km/hで走行可能。高速トレッドミル(経典・幅広)
- 最高速度 20km/hで走行可能。走動作・歩行動作の習得に最適。トレッドミル(2台)
- 腰への負担軽減、過速なトレーニングにも有効。白走式マシン
- 走動作・歩行動作の改善。股関節・腰部分の柔軟性向上
- 大腰筋などの体幹深部筋の強化
- 体力回復・リハビリテーション。スプリントトレーニングマシン(2車・8台)
- 全身能力・スタートダッシュ能力の強化。アニマルワークマシン
- 内転筋・下腿筋力強化。ストレッチにも効果あり。大股振り

※マシンのレイアウトは変更になる場合もございます。

スポウエル 健身塾
サントムーン柿田川 KENSHIN-JUKU
TEL.055-976-3033

※サントムーン柿田川の駐車場(100台)をご利用ください。
※ガスト・ココモショップの駐車場(50台)のご利用はご遠慮ください。

営業時間	対象	料金
火～金 9:00～20:00 土 9:00～18:00	小学4年生以上	月会費 4,000円(税込) ビジネス 1回 2,000円(税込) ※新しくはスタッフまで

※水・木・金・土・日・祭日・年末年始
※タオル・水分補給飲料・更衣用トレーニングシューズなど
※更衣室・シャワーの設備はございません。

水常水 受付 トイレ エントランス 手荷物ロッカー

回数券販売中!!

対象：静岡県総合健康センターにて
Sフィット教室に参加されていた方
※その他の方はお問い合わせください

料金：回数券をお選びいただき
スポウエル健身塾にて購入下さい
2,500円 (4回分)
7,000円 (12回分) ※3ヶ月の有効期限 7月～9月



スポウエル 健身塾
サントムーン柿田川 KENSHIN-JUKU

TEL055-976-3033