



## ジョーバー

ウエストエクササイズ・ヒップアップエクササイズ・脚力エクササイズなどエクササイズを選択することで傾斜が変わり、部分的に刺激を与え引き締めにも効果的です。

専用の DVD がありますので、それを見ながら汗を流すこともできます。



## エアロバイク

腰痛をお持ちの方へおすすめの有酸素運動です。  
前の表示には消費カロリーが目に見えてわかるだけでなく、ご自分の脈拍数も出てきますので、運動への自信がない方や高齢の方にも安全にご利用いただけます。