

アトリオライトはトレーニング初心者から経験者まで幅広い方にお楽しみいただけるマシンをご用意しています。

おすすめマシン①【グルート】

ヒップアップはもちろん、ランニングや歩くためにも必要になるお尻の筋肉をトレーニングするマシンです。



衛生面・セキュリティ面においても徹底しアットホームな施設を目指していきます。

befreスタジオ

- ・溶岩フロア
- ・カラーゲンランプ
- ・ホット/常温スタジオプログラム



おすすめマシン③【ロータリートーン】

気になるお腹周りの筋肉をトレーニングするマシンです。スッキリとしたウエストを手に入れることができます。

おすすめマシン②【フリーランナー】

膝にも優しいクッション性抜群の最新ランニングマシンです。20%最大傾斜、24kph最高スピードがでるので初心者から上級者まで皆さまにお楽しみいただけます。



befre専用

女性更衣室、シャワー、パウダールーム

館内WiFi
完備

男女別トイレ・
シャワールーム兼
更衣室

コミュニティ
スペース

フリーウェイト
エリア

各種
トレーニング
マシン

有酸素
マシンエリア

ストレッチ
フリースタイル
エリア

おすすめマシン④【レッグプレス】

太ももの後ろやお尻・ふくらはぎなどの筋肉を鍛えられるマシンです。下半身の大きな筋肉を鍛えることで基礎代謝が向上し、健康増進はもちろん、シェイプアップ効果も期待できます。



スタッフが
いるから
安心! 楽しい!

※館内レイアウトはイメージです。