



Functional Fitness by Precor

始動



QUEENAXTM とは
Functional Fitness by Precor

2010年イタリアで
Queenax社を創業した
Gionata D'Alesio
(ジオナタ・ダレジオ)氏
が開発した
ファンクショナルトレーニング機器です。
グループエクササイズ
パーソナルトレーニング
サーキットトレーニングなど
トレーニングの目的に応じて
使い分けが可能であり
バラエティーに富んだ
多数のエクササイズで
日常生活で使う筋肉と
可動域を強化する
トレーニングを行うことができます。



QUEENAX™
Functional Fitness by Precor

ファンクショナルトレーニングを中心に
活用するマシンとなっており
一部の筋肉を鍛えることよりも
全身の筋肉を連動して動かすことを
重視しており、筋肉を鍛えるというよりも
主に動作を鍛えるために
トレーニングを行うマシンです。
ジャングルジムのような遊び感覚もあり
何百種類以上の多種目トレーニングを
行えることもできるのが特徴です。



PRECORTM
Functional Fitness by Precor

「FUN TO PLAY！」
～遊ぶ×楽しさ～

プレオン北越谷では
「遊びながら鍛えるを」コンセプトに
豊富なトレーニングアイテムや
プログラムをご用意し
ジャングルジムのような
遊び心溢れる運動を提供いたします。



LIBEENAX™

Functional Fitness by Precor

★体験期間★

2月8日(火)～2月15日(火)

※スタッフによるご案内はございません。

★ショートレッスン開始★

2月16日(水)～

15分間

※定員8名

※無料

※マシンジムカウンターにてご予約ください。

★グループレッスン開始★

3月16日(水)～

30～45分間

※定員5～8名

※有料

※詳細は後日ご案内。

※フロントにて申込みください。

上記は予定となりますので、詳しくは別途ご案内いたします。



QUEENMAX™

Functional Fitness by Precor

こんなお悩みの方、是非お試しください！

- トレーニングが長続きしない方
- 日々のトレーニングで効果の出ない方
- 忙しくてなかなか時間が取れない方
- 話題のトレーニングを体験してみたい方
- 最先端のマシンを使いたい方
- 初めてジムに通う方
- どう鍛えていいかわからない方
- 運動不足を解消したい方
- 楽しく運動したい方