

NEW OPEN

MUSCLE
FUNCTIONAL
CONDITIONING



FOR THE HEALTH
OF ALL

MEEFC GYM

YOU'PHORIA



↑ MFC GYMの受付です。

YOU'PHORIAの2号店目となるジムをオープンします!
店名は『MFC GYM YOU'PHORIA』

1フロアのマシンジムです。

YOU'PHORIAに通っていただいている皆さんが
今よりもっと快適に動けるように、パフォーマンス
アップができるようにという思いから、普通のマシン
ジムとはちょっと違うジムを作りました。

M・・・MUSCLE 筋肉

F・・・FUNCTIONAL 機能的な

C・・・CONDITIONING 調整

この頭文字を取ってMFC GYMです!

今池駅9番出口（ピアゴ）から徒歩5分です。

OVER
PROJECT

ジムの半分はコンディショニングマシンです。全て鍛錬というマシンで、使った後は関節の可動域が大きくなり、かなり動きやすくなります。腕が上がりにくい方や股関節がつまっていてしゃがみづらい方もぜひ使って欲しいです！感動しますよ。これを使った後に筋力トレーニングやスタジオレッスンをするのがおすすめです。



CONDITIONING ROOM



もう半分はストレンクス系のマシンが入ります。1月下旬に搬入です。こちらも全て鍛錬というマシンで、筋肉に効かせることに特化しているので通常のマシンと使い方が違うものが多いです。ウェイトトレーニングでどうしても必要になってくる握力が不要ない（バーやグリップを握らない）マシンが多いので女性にもぜひ使ってもらいたいです！半谷こだわりの7～40kgの鍛錬ダンベルも導入されますのでお楽しみに！！

STRENGTH & FUNCTIONAL ROOM

1月13日(月・祝)

コンディショニングマシン使い方セミナー

コンディショニングマシンのみではありますが、鍛錬のマシンがどういうものなのか、半谷が使い方や効果などの説明と実際に使っていただく時間を取りたいと思います。参加費はYOU'PHORIAの会費会員様であれば無料ですのでぜひご予約ください!

① 10:00-11:00 ② 11:30-12:30 ③ 13:00-14:00

グループプレッソンの予約ページからご予約下さい。

この日に都合がつかない方も、別日にも実施いたしますので追ってご案内します。また、もう半分のマッスルラインのマシン搬入後も体験会を行います。

TRIAL