

17.5分通ってください

あなたの理想をサポートする AI サーキットジム無料体験実施中

美

スタイルアップ

健

健康寿命

open close
5:00~24:00

T-HA

限定
30名様

高額乗り換え
キャンペーン

入会金 無料

事務手数料 無料

初月会費 無料

5,000 円キャッシュバック

23,678円分お得

新規の方も入会金・事務手数料
初月会費無料でご入会できます

鍛

筋力UP

INZAI RHINOS 広島主将

お子様連れも安心 キッズスペースあり



0476-37-7278



所在地 千葉県印西市滝野 3-1 フォレストモール印西牧の原内
スタッフ滞在時間 平日 10:00 ~ 20:00、土日祝 10:00 ~ 17:00

定休日 年中無休

URL <https://www.aigym-t-ha.com>

T-HA は印西初のプロスポーツチーム (3 人制バスケットボール)

INZAI RHINOS.EXE を施設提供して応援します



結果を出す人が必ずしていること 「測定・実行・記録・更新」をT-HAなら簡単にできます



測定

- ・骨格のスキャンであなたの可動域と位置を設定します。
- ・筋力測定により、最適な負荷を測定します。
- ・ダイエット、健康維持、筋力アップなど**目的に応じた4つのモード**を選択して、測定結果に基づいた、**あなたのためのトレーニングプログラム**を設定します。

- ・通常のエクササイズの**2倍の代謝効率**をもつ全身のサーキットトレーニングを、測定に基づいた負荷、可動域、椅子の高さを**自動設定**した、あなたに最適な状態で行います。
 - ・最も効果のする速度をモニターでガイド表示、合わせるように動かすだけで、パーソナルレッスンを受けているような効果的なトレーニングができます。
 - ・トレーニング効果を最大限まで高めるエキセントリック（伸張性）負荷のエクササイズで更に高い効果を得られます。
 - ・次回のトレーニングも**会員カードをかざすだけで**、自動的に設定します。
- ※関節に負担の来ない安全な電磁負荷を使用しています。



実行



記録・更新

- ・結果を出す人は必ず記録をしています。トレーニングのデータは**毎回自動記録**され、トレーニングデータは専用の milon アプリでいつでも見直すことができます。
- ・自分が通った分の消費カロリー、筋バランス、持久力や前回いつ通ったかを見て、**無理なく続く**計画を立てられます。
- ・定期的なトレーニングの見直しカウンセリングでステップアップや現状維持の相談ができます。



SONIX (音波振動マシン)

トップアスリート愛用の音波振動マシン。10分の微細な音波振動で筋肉を緩めて血行を促進し、全身がスッキリと軽くなります。疲労回復・むくみ改善、代謝促進が期待できます。



スタッフが丁寧にサポート致します



キッズスペース完備



ランニングマシン
音波振動マシン



清掃・検温・換気



骨格調整 整体
※有料オプション

会員種別 (全日利用)	スタンダード	7,980円 税込 8,778円
	スタンダード (ファミリー割引)	6,980円 税込 7,678円
	年間会員	7,480円 税込 8,228円
	年間会員 (ファミリー割引)	6,480円 税込 7,128円

※ 通常高額な会費を取る AI サーキットを導入していますが、T-HA ではどなたでも、お気軽にご利用頂ける安価な会費を設定しています。お気軽に無料見学にお越しください。

0476-37-7278

WEB予約は
こちらから



千葉県印西市滝野3-1 フォレストモール印西牧の原内

印西ライノスはスポーツを通して印西市を明るく元気にすることを目指し活動しています

