

川奈ホテル 本館2階  
フィットネスルーム



**今日のラウンドから変わる！  
ゴルファーのための、健康意識の高い方のための、  
トレーニングルーム**

川奈ホテル本館2階 フィットネスルームでは、通常の有酸素マシンのみならず  
ゴルファーに最適な動き作りをサポートするマシンを導入。



The Wellness Company

2000年からオリンピックオフィシャルサプライヤーである、イタリアのフィットネスメーカー  
テクノジム。プロも認める性能と品質にイタリアならではのスタイリッシュなデザインセンスと  
人間工学に基づいた使いやすさが加味されたマシンは世界中に愛好者がいます。

川奈ホテルでは、この欧州シェアNo.1のテクノジムマシンを宿泊者の皆様のためにご利用  
いただきたく、8種類のマシンを取りそろえました。

特にゴルファーの方には、ラウンド前に最適なウォーミングアップを行っていただけるよう、  
専門のトレーナーが監修したトレーニングビデオをご用意いたしました。  
(ビデオは4月下旬より)  
初めての方でもわかりやすくご利用いただけます。

## 導入マシン一覧

ランニングマシン	エキサイトラン	3台
全身トレーニング	エキサイトクロスオーバー	2台
バイクマシン	エキサイトリクライン	2台
ファンクショナルトレーニング	キネシスステーションプレス	1台
ファンクショナルトレーニング	キネシスステーションハイプル	1台
下肢筋カトレーニング	エレメントレッグプレス	1台
股関節ストレッチ	アンテリア	1台
股関節ストレッチ	ポステリア	1台



窓が大きく開放的な室内にて、ほんの20分でもゴルフに必要な、肩甲骨、股関節、体幹の筋肉にほどよく刺激を与えることで、効果的なウォーミングアップが行えます。ビデオに従って順に体をほぐしていくことで、ラウンドの準備が整います。また、ラウンドの後にもクールダウンとしてご利用いただけます。

川奈ホテルの富士コース、大島コースは何度でも挑戦しがいのあるゴルフコースです。ご自身のいつもの最適なスイングを実現するお手伝いができれば幸いです。

### <トレーニング監修>

トータルゴルフフィットネス（東京都新宿区）

代表 菅原 賢氏

木戸愛プロのパーソナルトレーナー。2004年からJOC日本オリンピック委員会強化スタッフ。



**LET'S MOVE®**  
FOR A BETTER WORLD

※フィットネスルームのご利用は、ご宿泊の16才以上のお客さまに限らせていただきます。

※トレーニングの際は必ずトレーニングウェアと運動靴をご着用の上ご利用ください。

※ご利用の際は、ルームカードキーが必要になりますのでご持参ください。