

# FOCS GYM

Athletic Conditioning & Physical Fitness



自分を超える

ここから始まる

元住吉駅 徒歩6分 <https://focs.jp/>

# Athletic Conditioning



## 専門スタッフによる、アスリートの**トータルサポート**を実現。

トップアスリートの指導経験豊富な、ストレングス、科学、メディカルのスペシャリストが、あなたの身体を多角的にサポートします。フィジカルテストも実施していますので、定期的にコンディションをチェックしながらトレーニングを進めることができます。

## ■ **Hypoxic Training** (低酸素トレーニング)

トレーニング標高は、1,500~5,000mまで設定が可能です。より短時間で基礎体力をアップさせたい方、マラソンで自己ベストを目指す方、標高の高い山を登られる方などのトレーニングにオススメです。当ジムには、低酸素トレーニングの専門家がおりますので、トレーニングの強度や標高設定などについても、安心してご相談ください。



▲ 低酸素ルーム

## ■ **Medical Support** (メディカルサポート)

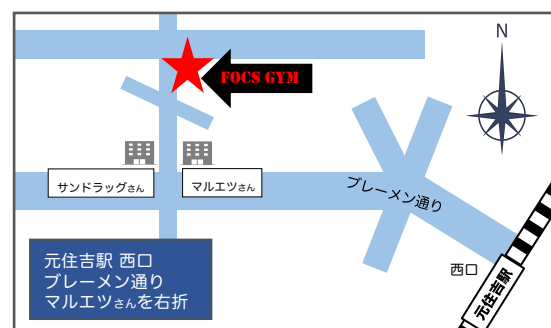
医療資格をもったトレーナーが、患部（ケガをした部位）のリハビリや、競技復帰に向けた全身のリコンディショニングをサポートします。また、ケガを予防するためのスクリーニング検査、セルフコンディショニングの指導なども行っております。



## ■ **Personal Training**(パーソナルトレーニング)

強化ポイントを明確にし、トレーニング計画とメニューを作成、指導していきます。

1対1で行うパーソナルⅠ以外にもグループで行うパーソナルⅡ（2~4名）もご用意しています。



※ 写真はイメージです。※ チラシ掲載価格は全て本体価格となっております。別途消費税が必要となります。※ 医師に運動を止められている方などは入会をお断りいたします。  
※ IHT（低酸素トレーニング）の都度利用のプランもございます（会員向け/ビジター）。詳細については、メールまたはお電話、店頭にてお問い合わせください。



# FOCS GYM



## 044-872-9807



〒211-0025 神奈川県川崎市中原区木月1-3-43（元住吉駅から徒歩6分）

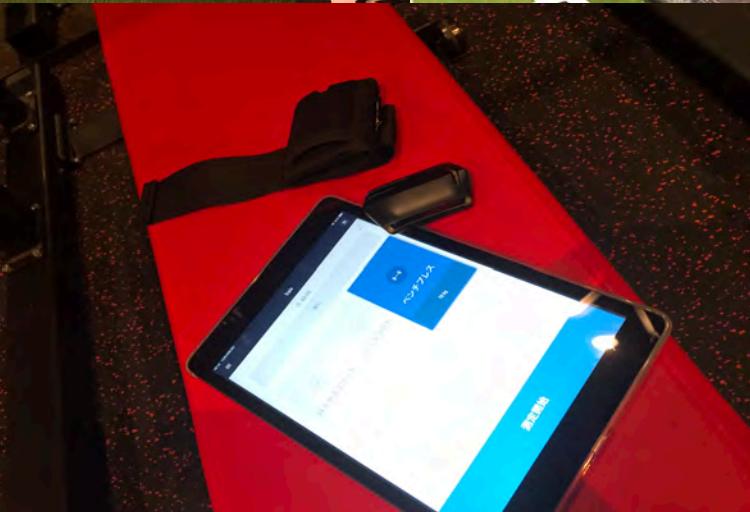
✉ [info.gym@focs.jp](mailto:info.gym@focs.jp) 🌐 <https://focs.jp/>

■ スタッフ常駐時間（受付対応）：平日・祝日 10:00~20:00 土・日 10:00~18:00

■ 休館日：毎月第2水曜日、年末年始など

# Strength Power Block

筋力の発揮や筋活動の  
コントロールを高め、  
パフォーマンスを最大限に  
発揮するためのトレーニング  
を提供します





# ***Conditioning Block***

***Speed  
Agility  
Quickness  
Balance  
Functional***

筋力以外の体力要素を高めるための  
様々なトレーニングを提供します

