

WORKOUT GYM

EXENO

 CONCEPT BOOK

新しいあなたが始まる。

NO
WORKOUT,
NO
LIFE



CONCEPT

ジブンの好きな運動を 楽しみながら生きていく。

楽しみながら成果を得られる。

だから、やりがいを持って続けられる。

最先端エクササイズを幅広くとり入れた空間で、

質の高いワークアウトをもっと身近な習慣に。

エグゼノからの提案です。

You' ll achieve great results with enjoyment.

So you can keep challenging as rewarding lifework.

In this space with cutting-edge exercises,
make high-quality workout into daily habit.

That' s the proposal from EXENO.

FACILITY & CONTENTS

[施設紹介] & [コンテンツ]

施設紹介

- 01 Gym Area [ジムエリア]
- 02 Functional Area [ファンクショナルエリア]
- 03 Indoor Cycle Studio [インドアサイクルスタジオ]
- 04 Personal Training Room [パーソナルトレーニングルーム]
- 05 Free Weight Area [フリーウエイトエリア]
- 06 Stretch Space [ストレッチスペース]
- 07 Shower Room [シャワールーム]
- 08 Locker Room [ロッカールーム]

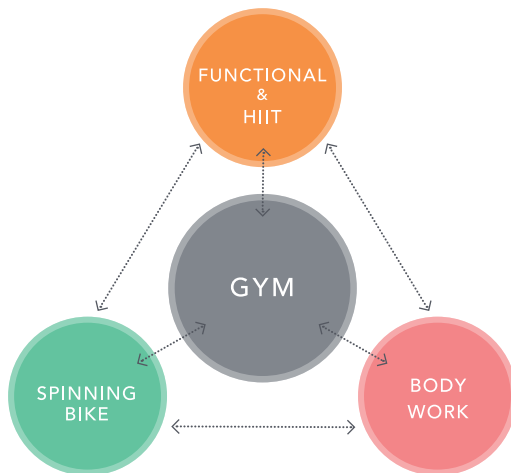


Hot Studio

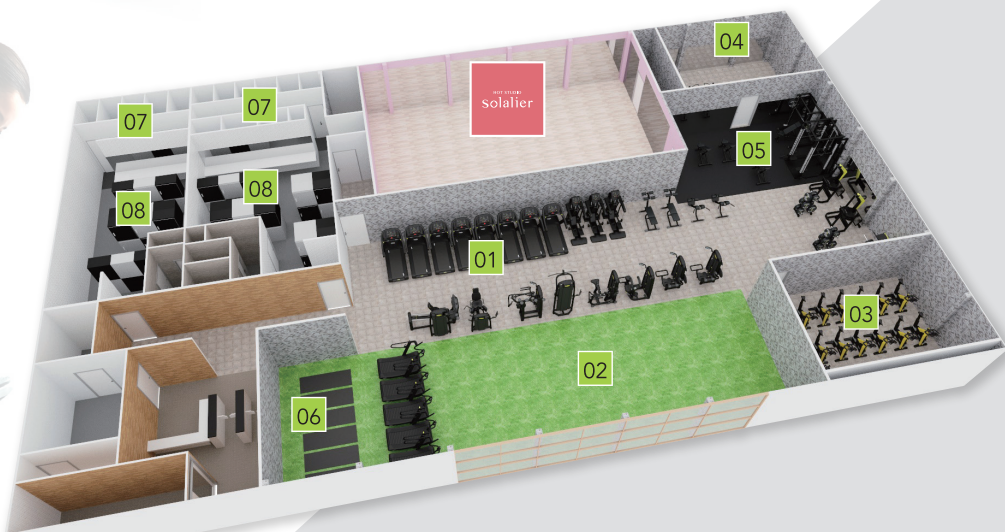
ホットスタジオ ソラリエ 併設

METHOD

メソッド



多彩な運動メニューを組み合わせ、個人のニーズに合わせたワークアウトを楽しむことができます。



充実したコンテンツで、ワークアウトがさらに楽しくなる!



Running 【ランニング】

代謝を高め、脂肪燃焼しやすい身体へ



Strength 【ストレングス】

気になる部位へ直接アプローチ



TRX Suspension Training
【TRX サスペンション トレーニング】

しなやかでキレイのある身体をつくる



Cross Circuit 【クロスサーキット】

一度のトレーニングで72時間の
アフターバーン効果



Flowin 【フローイン】

全身を運動させたトレーニングで体幹を強化



Top Ride 【トップライド】

音楽に合わせて楽しく爽やかに



Free Weight 【フリーウエイト】

引き締まった理想の
ボディメイクへ



Power Plate
【パワープレート】

3次元の振動でトレーニング
効果を上げる



Personal Stretch
【パーソナルストレッチ】

柔軟性を高め、リラクゼーション
効果も期待できる



Personal Training
【パーソナルトレーニング】

一人ではできない動作や強度で、
正しく効率的におこなう

METHOD 01

【マイウェルネス】システム

MY WELLNESS SYSTEM

24時間、ワークアウトパートナー。

マイウェルネスキーシステムでは、「チェックイン・アウト」から「運動記録」、「トレーニングプログラム」、「身体組成」などを会員様とトレーナーが共有し、目標達成を実現するパートナーとして活用することができます。



チェックイン
Check-in



栄養管理面の
アドバイス
※パーソナルトレーニング
利用者に限定

トレーナーから
メッセージ
トレーニングの進捗状況
や健康管理のアドバイス

チェックアウト
Check-out

24H
Workout Partner



トレーニング
ニーズの把握

アンケートを通じて、会員のニーズを導き出し、メディカルチェックなどのデータも反映されます。

個別プログラムの
設定

最適な個人プログラムを作成し、種目ごとにガイダンスを行います。

プログラムの自動提案

プログラミングされたメニューを受け取り、マシン上でオート表示。運動履歴もカウント。

PROFILE



PRESCRIBE



SELF



ASSESSMENT



FOOD



COMMUNICATION



エクササイズ

その他プログラムなどもタッチパネルで入力可能。

【マイウェルネス】システムでは、アプリ【MY WELLNESS】を活用！

1 トレーニング
履歴を確認

2 トレーニングプログラムの
実施率を確認

3 消費カロリー累計を
表示

download!



MY WELLNESS



ツールドフランスやNYシティマラソンに例えて走行距離やカロリーを表示し、日々の血圧や体重もグラフで閲覧できます。

EXENO QUALITY

EXENOが大切にしていることは、“結果と継続”です。

一人ひとりの目的にあわせ動作解析から最適なプログラムをご提案し運動効果を高め、ワークアウトの習慣化までをしっかりサポート。

知る

01 体組成分析

体脂肪率、水分量、骨密度、筋肉量など身体の状態を内部から測定します。



02 動作解析

上半身、下半身などの動作・機能や体幹部の強度などを解析します。



03 プログラミング

一人ひとりの運動目的に最適なワークアウトメニューをプログラム化して提供します。



正しいトレーニング動や適正な強度・回数・セット数などメソッドを教授します。

04 ティーチング



07 ルーティンワークアウト

成果を感じながらやりがいを持って続けられる。そして、運動だけでなく、食事や生活習慣にもこだわり、活き活きとした日常へと変わっていく。

続ける



06 モチベーションアップ

目標達成のためのプロセスをポジティブに向き合えるよう一緒にサポートします。



05 ベンチマーキング

定期的な計測数値の変化を読み取りながら、次のステップへの提案をおこないます。

上げる

創る

動作解析



プログラム



ティーチング



ベンチマーク



モチベーション



習慣化



<http://www.exeno.jp>

会員料金システム					入会費用	
会員種別		利用条件	月会費	オープン割引価格	+ ソラリエ (女性専用)	
					4タイム	フリー
エグゼノ 会員	レギュラー	全営業時間でご利用いただけます	¥9,500	¥8,500	¥6,000 プラス	¥9,000 プラス
	プレミア1	全営業時間でご利用いただけます + パーソナル60分1回付	¥14,500	¥13,500		
	プレミア2	全営業時間でご利用いただけます + パーソナル60分2回付	¥18,500	¥17,500		
	プレミア4	全営業時間でご利用いただけます + パーソナル60分4回付	¥25,500	¥24,500		
ソラリエ 会員 (女性専用)	4タイム	女性専用ソラリエ 月4回まで ご利用いただけます	¥7,800	¥6,800		
	フリー	女性専用ソラリエ 回数制限なく ご利用いただけます	¥12,000	¥11,000		

入会金	¥5,000
会員登録料	¥5,000
マイウエルネス登録料	¥5,000

※税別表示のため、別途消費税を頂戴いたします。