

千葉県旭市の総合型フィットネスクラブ「SDフィットネス旭店」、 19種22台のトレーニングマシンをリニューアル

スタッフ常駐の安心感と、運動からリフレッシュまで利用できる総合型施設として、幅広い年代の健康づくりをサポート。

創業108年のココロとカラダの健康を支えるウェルネス企業、SDエンターテイメント株式会社(本社:北海道札幌市、代表取締役社長:塩田 徹 東証スタンダード4650)が運営する「SDフィットネス旭店」は、このたび館内のトレーニングマシンをリニューアルいたしました。

SDフィットネス

千葉県旭市の総合型フィットネスクラブ 『SDフィットネス旭店』、 19種22台のトレーニングマシンをリニューアル

スタッフ常駐の安心感と、運動からリフレッシュまで
利用できる総合型施設として、幅広い年代の健康づくりをサポート



今回のリニューアルでは、ノーチラス製マシンを中心に、脚・背中・お腹まわり・胸・肩・腕など、全身をバランスよく鍛えられる19種22台のトレーニングマシンを導入。筋力アップを目指す方はもちろん、運動不足の解消、体力づくり、健康維持を目的とする方にも使いやすいトレーニング環境を整えました。

SDフィットネス旭店は、千葉県旭市にあるスタッフ常駐の総合型フィットネスクラブです。トレーニングジムに加え、インストラクターによるスタジオレッスン、プール、お風呂、サウナ、コミックスペース、キッズスクールを備え、大人の健康づくりからお子さまの運動習慣づくりまで、幅広い年代の皆さまにご利用いただけます。

また、SDフィットネス銚子店との相互利用にも対応しており、ライフスタイルや通いやすさに合わせて施設をご利用いただけます。

●リニューアルの背景

近年、健康維持や体力づくりを目的にフィットネスクラブを利用する方が増えています。筋力トレーニングは、身体を鍛えたい方だけでなく、日常生活を快適に過ごしたい方にとっても大切な運動のひとつです。立つ、歩く、階段を上る、荷物を持つといった普段の動作には、脚・体幹・背中・腕など、全身の筋力が関わっています。SDフィットネス旭店では、地域の皆さまが目的や体力に合わせて運動を続けられるよう、トレーニングエリアの環境を見直し、今回のマシンリニューアルを実施しました。マシントレーニングだけでなく、スタジオレッスンやプールで身体を動かす、お風呂やサウナでリフレッシュする、コミックスペースでくつろぐ、お子さまがキッズスクールに通うなど、日常の中で無理なく通い続けられる総合型フィットネスクラブとして、より快適な施設環境を整えています。

●リニューアルのポイント

1. 初心者やシニア世代にも取り入れやすいマシントレーニング

マシントレーニングは、動きの軌道が安定しやすく、自分に合った負荷で始めやすいことが特徴です。

「久しぶりに運動を始めたい」「体力に自信がない」「まずは無理のない範囲で身体を動かしたい」という方でも、自分のペースでトレーニングに取り組めます。

SDフィットネス旭店では、スタッフ常駐の安心感とあたたかい雰囲気の中で、初心者やシニア世代にも通いやすい環境を整えています。

2. 全身をバランスよく鍛えられる19種22台のマシンを導入

今回のリニューアルでは、ノーチラス製マシンを中心に、19種22台のトレーニングマシンを導入しました。

下半身を鍛えるレッグプレスやレッグカール、背中まわりを鍛えるプルダウンやロー、お腹まわりにアプローチするアブドミナルやロータリートーソなどをそろえ、脚・お尻・背中・お腹まわり・胸・肩・腕まで、目的に合わせて全身をバランスよく鍛えられます。

「どこを鍛えればよいかわからない」という初心者の方にも取り組みやすく、筋力アップ、運動不足の解消、体力づくり、健康維持など、さまざまな目的に合わせてご利用いただけます。

3. 脚・お尻まわりを鍛え、日常動作を支える力づくりに

レッグプレス、レッグエクステンション、レッグカール、インナー/アウターサイ、スタンディングカーフなど、下半身のトレーニングに対応したマシンを導入しました。

2026年6月30日

太もも、お尻、ふくらはぎなどを鍛えることで、歩く、立ち上がる、階段を上るといった日常動作を支える筋力づくりにつながります。

運動不足が気になる方や、将来に向けて足腰をしっかり保ちたい方、シニア世代で無理なく筋力づくりを始めたい方にも取り入れやすいトレーニングです。

4. 背中・お腹まわりを鍛え、姿勢を支える身体づくりに

プルダウン、ロー、ローバック、アブドミナル、ロータリートーソなど、背中やお腹まわりにアプローチできるマシンも充実しました。

背中や体幹まわりの筋力は、姿勢を支えるうえで大切な役割を持っています。デスクワークやスマートフォンの使用で姿勢が気になる方、腰まわりを支える力をつけたい方、身体のバランスを整えたい方にもおすすめです。

5. 胸・肩・腕まわりのトレーニングにも対応

チェストプレス、マルチプレス、ショルダープレス、バイセップカール/トライセップエクステンションなど、上半身を鍛えるマシンも導入しました。

胸、肩、腕まわりの筋力は、物を持つ、押す、腕を上げるといった日常生活の動作にも関わります。上半身を引き締めたい方や、筋力アップを目指す方にもご利用いただきやすい内容です。

導入マシン一覧

| マシン名 | 鍛えられる主な部位 | こんな方におすすめ |
|-------------------------|---------------|------------------------------|
| レッグプレス | 太もも・お尻 | 歩く力や立ち上がる力をつけたい方、下半身を鍛えたい方 |
| レッグエクステンション | 太ももの前側 | 膝まわりを支える筋力をつけたい方、脚を引き締めたい方 |
| レッグカール | 太ももの裏側 | 下半身のバランスを整えたい方、足腰を鍛えたい方 |
| インナー/アウターサイ | 内もも・外もも・お尻まわり | 下半身の安定感を高めたい方、脚まわりを引き締めたい方 |
| スタンディングカーフ | ふくらはぎ | 歩行や階段の上り下りに必要な筋力をつけたい方 |
| プルダウン | 背中・肩まわり | 姿勢を支える背中を鍛えたい方、背中まわりを引き締めたい方 |
| ロー | 背中・肩甲骨まわり | 猫背が気になる方、背中の筋力をつけたい方 |
| ローバック | 腰まわり・背中下部 | 姿勢を支える力をつけたい方、体幹まわりを鍛えたい方 |
| アブドミナル | お腹まわり | 体幹を鍛えたい方、お腹まわりを引き締めたい方 |
| アブドミナル/ローバック | お腹・腰まわり | 体幹バランスを整えたい方、姿勢づくりをしたい方 |
| ロータリートーソ | お腹の横・ウエストまわり | 体幹トレーニングやウエストまわりを意識したい方 |
| チェストプレス | 胸・腕・肩 | 上半身を鍛えたい方、胸まわりを引き締めたい方 |
| マルチプレス | 胸・肩・腕 | 上半身をバランスよく鍛えたい方 |
| ショルダープレス | 肩・腕 | 肩まわりを鍛えたい方、腕を上げる動作をスムーズにしたい方 |
| バイセップカール/トライセップエクステンション | 二の腕・腕まわり | 腕の引き締めや筋力アップを目指す方 |
| ブルアップ/ディップ/レッグレイズ | 背中・胸・腕・お腹 | 上半身と体幹をしっかり鍛えたい方 |
| バックエクステンション | 背中・腰まわり | 姿勢を支える筋力をつけたい方 |
| ストレッチベンチ | 全身のストレッチ | 運動前後のケアや柔軟性アップを目指す方 |

●ジムだけではない、総合型フィットネスクラブとしての設備環境

SDフィットネス旭店は、トレーニングマシンに加え、インストラクターによるスタジオレッスン、プール、お風呂、サウナ、コミックスペース、キッズスクールを備えた総合型フィットネスクラブです。

ジムで筋力づくりをしたい方はもちろん、スタジオレッスンで楽しく身体を動かしたい方、プールで無理なく運動したい方、運動後にお風呂やサウナでリフレッシュしたい方、お子さまの運動習慣づくりを始めたい方など、さまざまな目的に合わせてご利用いただけます。また、スタッフ常駐の施設として、初めてフィットネスクラブを利用する方にも通いやすい環境を整えています。マシントレーニングだけでなく、レッスン・プール・リラクゼーションまで利用できる点も、総合型フィットネスクラブとしての特徴です。



・インストラクターによるスタジオレッスン

館内では、インストラクターによるスタジオレッスンを実施しています。

音楽に合わせて身体を動かすプログラムや、体づくり・リフレッシュを目的としたプログラムなど、ひとりでは続けにくい運動も楽しく取り組めることが特徴です。

・プールで無理なく全身運動

プールは、水の浮力により身体への負担を抑えながら全身を動かしやすい運動です。

泳ぐだけでなく、水中ウォーキングなど自分の体力に合わせた運動にも取り組みやすく、運動初心者の方やシニア世代の方にもおすすめです。

・お風呂・サウナで運動後のリフレッシュ

トレーニングやプールの後には、お風呂やサウナでリフレッシュしていただけます。

2026年6月30日

運動するだけでなく、身体を整え、気持ちよく帰れることも、継続して通いやすいポイントのひとつです。

・コミックスペースでくつろげる

館内にはコミックスペースもあり、運動前後の休憩やリラックスタイムにもご利用いただけます。「運動する場所」ととどまらず、日常の中で気軽に立ち寄りやすい施設として、快適に過ごせる空間づくりを行っています。

・キッズスクールでお子さまの運動習慣づくりもサポート

SDフィットネス旭店では、キッズスクールも展開しています。お子さまの体力づくりや運動習慣づくりをサポートし、親子で通いやすいフィットネスクラブとして、地域の子育て世代にもご利用いただきやすい環境を整えています。

・SDフィットネス銚子店との相互利用にも対応

SDフィットネス旭店は、SDフィットネス銚子店との相互利用にも対応しています。生活圈や予定に合わせて店舗を使い分けることができ、仕事帰りやお出かけの前後など、ライフスタイルに合わせてより便利にフィットネスを続けられます。

●地域の皆さまが、運動を続けやすいフィットネスクラブへ

SDフィットネス旭店は、地域の皆さまがそれぞれの目的やライフスタイルに合わせて、無理なく運動を続けられる場所を目指しています。

「健康のために少し身体を動かしたい」

「体力の低下が気になってきた」

「足腰を鍛えたい」

「姿勢や体型を整えたい」

「スタジオレッスンで楽しく運動したい」

「プールで無理なく運動したい」

「お風呂やサウナでリフレッシュしたい」

「子どもの運動習慣づくりを始めたい」

「スタッフがいる環境で安心して運動を始めたい」

「アットホームな雰囲気の中で、自分のペースで運動を続けたい」

「旭店と銚子店をライフスタイルに合わせて利用したい」

そうした一人ひとりの目的に寄り添いながら、日々の健康づくりをサポートしてまいります。

2026年6月30日

今回のトレーニングマシンリニューアルにより、筋力づくりや体力づくりに取り組みやすい環境をさらに整えました。既存会員さまにはより快適なトレーニング環境を、新たに運動を始めたい方には通い始めやすいきっかけを提供してまいります。

●SDフィットネス旭店について

SDフィットネス旭店は、千葉県旭市にある地域密着型の総合型フィットネスクラブです。トレーニングジム、インストラクターによるスタジオレッスン、プール、お風呂、サウナ、コミックスペース、キッズスクールを備え、筋力づくりや健康維持、運動不足解消、体力づくりなど、さまざまな目的に合わせてご利用いただけます。

また、スタッフ常駐の施設として、フィットネスクラブが初めての方や久しぶりに運動を始める方にも通いやすく、地域に根ざしたあたたかい雰囲気の中で運動を続けられる環境を整えています。

今後もSDフィットネス旭店は、地域の皆さまが安心して運動を続けられるフィットネス環境の提供に努めてまいります。

●店舗概要

| | |
|--------|---|
| 店舗名 | SDフィットネス旭店 |
| 所在地 | 〒289-2511 千葉県旭市イ-4655 |
| 電話番号 | 0479-63-5477 |
| 主な施設 | トレーニングジム、インストラクターによるスタジオレッスン、プール、お風呂、サウナ、コミックスペース、キッズスクール |
| 施設特徴 | スタッフ常駐 |
| 料金システム | スタート会員/月3,960円(最初の2ヶ月間限定)など |
| 相互利用 | SDフィットネス銚子店との相互利用に対応 |
| 公式サイト | https://sdentertainment.jp/020 |

● 会社概要

| | |
|------|--|
| 会社名 | SDエンターテイメント株式会社 |
| 所在地 | 北海道札幌市白石区南郷通1丁目北8-1 |
| 代表者 | 代表取締役社長 塩田 徹 |
| 設立 | 1954年5月26日 |
| URL | https://sdentertainment.jp/021 |
| 事業内容 | 企業主導型保育事業、就労継続支援事業、フィットネス事業、ジュニアスクール事業、介護(通所/訪問)事業、オンラインクレーンゲーム事業などを通じて、お客様の生涯に寄り添ったウェルネスサービスを展開しています。 |

【本件に関するお問合せ先】

SDエンターテイメント株式会社 担当：松倉
〒003-0023 北海道札幌市白石区南郷通1丁目北8番1号
電話：011-806-0571 / 070-1456-6720
メールアドレス：wellness_mpd@sdenet.co.jp