

## **FiT24初！小田原蛸田店にサーキットトレーニング「FiT24 CIRCUIT」が登場！ 誰でも体験できる無料開放を6月15日（月）から開催**

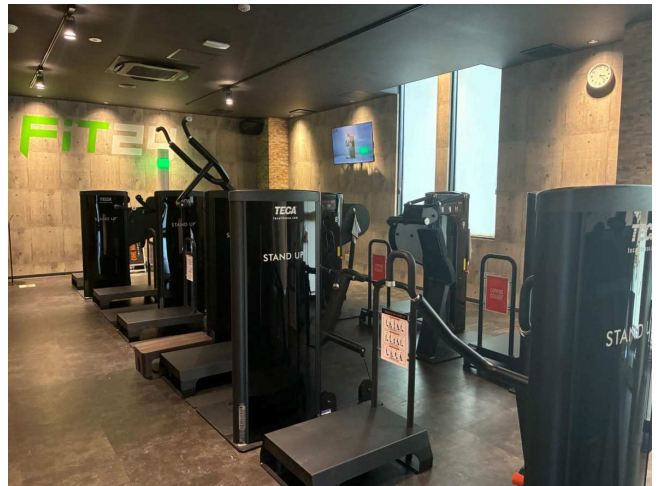
株式会社快活フロンティア（代表取締役社長：竹島 文明）が運営する24時間営業のフィットネスジム「FiT24 小田原蛸田店」（神奈川県小田原市）にFiT24初のサーキットトレーニング「FiT24 CIRCUIT（サーキット）」を導入します。初導入を記念し、2026年6月15日（月）～6月30日（火）の期間中、誰でも体験できる無料開放を行います。

### ■手軽で効率的！サーキットトレーニングで運動習慣

近年、健康意識が高まる一方「忙しくて運動する時間が取れない」「ジムに入会しても何をすればいいかわからない」という声がFiT24会員様からも多く聞かれます。こうしたニーズに応え、短時間で全身を効率よく鍛えられる「サーキットトレーニング」に注目しました。

有酸素運動とマシントレーニングを交互に行うため、一般的なジムでのトレーニングに比べ、圧倒的に短い時間で全身をバランスよく鍛えることができます。持久力の向上や高い脂肪燃焼効果も期待できるため、健康維持はもちろんダイエットにも効果的です。

また、サーキットトレーニングの特徴として、座席の高さ調節などは一切なく、初心者の方でもマシンに触れた瞬間にスタートできます。立った姿勢での自然な動きで特定の筋肉への負担を抑え、全身を効率良く鍛えることが可能です。体幹やバランス能力が向上し、私生活のあらゆる動きがスムーズになることが期待されます。



### ■「FiT24 CIRCUIT」無料開放について

開催期間中、予約不要で誰でも利用できます。サーキットトレーニングが初めての方でも、スタッフが施設案内や使い方のコツをマンツーマンでご案内するため安心して体験できます。

※高校生及び18歳未満の方は利用できません。

<詳細>

場所：FiT24 小田原蛸田店

期間：2026年6月15日（月）～6月30日（火）

時間：10:00～19:30 ※時間は変更になる場合がございます。

## ■サーキットトレーニング専用の新マシン「TECA StandUp®」の特徴

### ・「立ったまま」全身を連動させる設計

シート（座席）が存在せず、立った姿勢のまま多関節運動を行う機能的筋力トレーニングマシンです。「押す・引く・持ち上げる」といった日常やスポーツの動きを再現し、全身の連動性を高めます。これにより、脊柱への負荷を減らしつつ身体の安定性を高めることができます。



### ・直感的で面倒な「調整が不要」

「高度なシンプルさ」を追求した設計により、直感的にマシンの利用が可能です。利用者の体格に合わせた設定変更や座席の調節などが不要であるため、初心者の方でもすぐにトレーニングを始められます。

### ・フリーウェイトの自由度とマシンの安全性の両立

自由な動きを再現しながらも、独自のセーフティガイドが関節への無理な負荷を防ぎます。生体力学（バイオメカニクス）に基づいた高精度な設計により、アスリートから運動初心者まで安全かつダイナミックに鍛えられます。

---

■24時間フィットネスジム FIT24について <https://www.fit24.jp/>

『なりたい自分へナビゲート』をコンセプトにした、RECOVERY & BODYMAKE GYMです。"フィットネスで会員様のなりたい姿(カラダ)に寄り添い、目標達成までご案内する"をテーマに毎日24 時間いつでも、“快適なトレーニング環境”と“充実したサービス”を提供します。（2026年6月15日現在113店舗）

ニュースリリースに記載されている情報は発表日当日のものです。このため、時間の経過あるいは後発的なさまざまな事象によって、内容が予告なしに変更される可能性があります。あらかじめ、ご了承ください。