

GET in TOUCH WITH

France

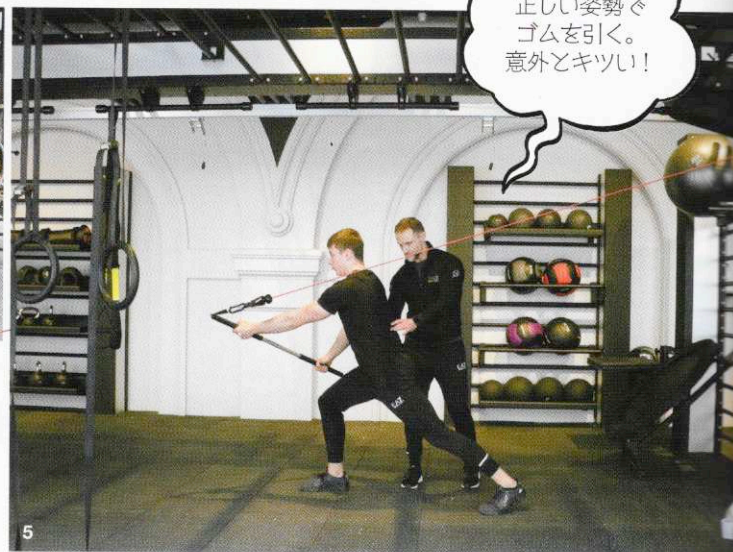


in Paris

駅構内のUマークが目印。
中は広々、マシンも充実！



1 駅舎内、列車待ちの人々を横目にUのロゴを掲げた入り口からジムへ。2 駅は1837年に開業。歴史的記念建造物に指定されている。3 最新マシンが充実。4 窓に面したランニングマシンで気分爽快。5 クイナックススケージ内に備えられた種々の道具を用い、一人あるいはトレーナーと筋肉&体幹を鍛え、運動能力を向上させる。6 こちらはバランス力を高めるトレーニング。7 トランポリン目掛けてボール投げ。反射神経も鍛えられる。



正しい姿勢で
ゴムを引く。
意外とキツイ！

跳ね返るボールを
素早くキャッチ！



L'Usine Saint-Lazare

1 cour du Havre, 75008 Paris 営業 6時30分~22時
(月~金)、10時~18時(土日)。年会費は1,800ユーロ
(パリ市内および国外の同経営ジムすべてに共通)、
ワンデイパスは50ユーロ(トレーナーとの1時間セ
ッションのセットは120ユーロ)。https://www.usi
nesportsclub.com/saint-lazare/

14年前、かつて肝油工場だった場所にインダストリアルデザインラグジュアリーな本格的スポーツジムがオープンした。それがヘリュージンヌ。美意識の高いデザイナーや俳優たちもカラダ作りに精を出す場としても有名になった。

パリで3軒目となる(ヘリュージンヌ)のジムがサン・ラザール駅舎内に今年の初めにオープン。19世紀後半に印象派の画家たちが光を求めてノルマンディーへと乗り込んだ汽車の発着駅だ。フランス初の駅内ジムは、2フロアからなる2000㎡のスペースで、アーチ形の大きな窓に恵まれ、快適にトレーニングに励める。

スポーツ・スピリットを重視する(ヘリュージンヌ)では、近頃のパリの「小さくてボールを」というトレンドとは一線を画し、プログラムと最新機器を充実させ、メンバーたちのフィットネスに貢献。ヨガは12タイプのクラスがあり、また複数の道具で楽しみながらファンクショナルトレーニングができる「クイナックススケージ」もフランスでは一番乗りで導入。ジムを目的に、この歴史ある駅を訪れるのもありだ。

モネも絵の題材にした
パリ最古の終着駅に、
最先端のジムが誕生。