

GYM エリア リニューアル! 3/7 土

さらにマシン充実
使いやすくなります!



マシン講習会
開催します!

新しいマシンで今まで効かせづかった
ところがトレーニングできます。使い方を
わかりやすくレクチャーしますので、さらに
理想のスタイルを目指して頑張りましょう!

フリーウエイトエリア
2倍に拡大!
新マシン導入!

**デュアルアジャスタブル
プーリー** 2台導入

ケーブルの高さやアタッチメントを変えること
で、上半身、体幹はもちろんヒップアップから
脚の引き締め、割れたお腹づくりまで全身の
様々な部位をトレーニング。



NEW 1

NEW 2 **スタンディング
アブダクター**

お尻まわりをしっかりアプローチ。
脚を開く動きでヒップラインを引き上げ、
丸くきれいなお尻づくりに効果的!



NEW 4 **スコットベンチ**

NEW 7 **オリンピック
フラットベンチ**

NEW 5 **オリンピックハーフ**

ベンチプレスやインクラインプレ
ス、スクワットからデッドリフト、ベ
ントオーバーローまで。



NEW 3 **ティー
バーロー**

背中
の筋肉
全体を鍛える



NEW 6 **シーティッド
ディップ**

二の腕や大胸筋の
下部を鍛えたい方に



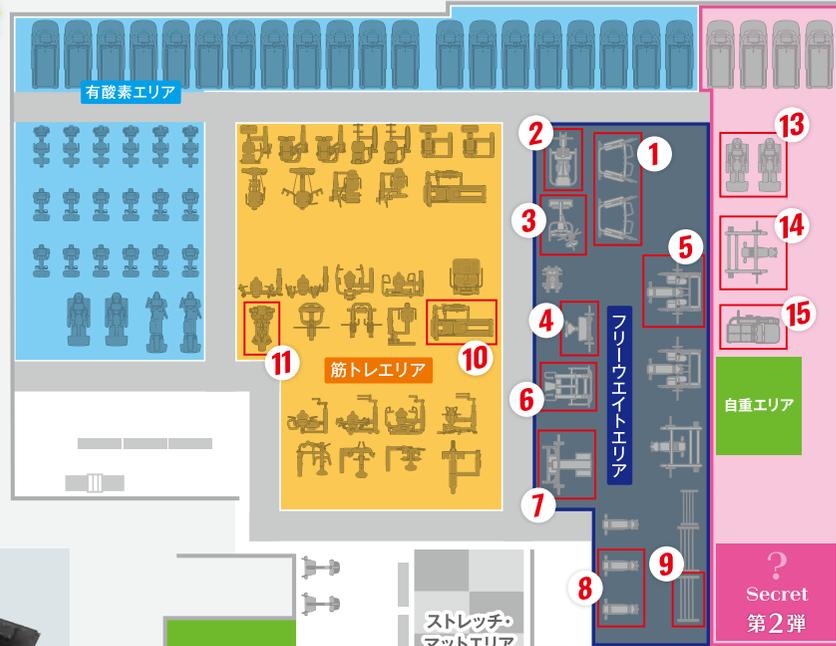
NEW 8 **アジャス
ダブルベンチ**

2台増設

NEW 9 **ダンベル**
24~34kg新設

グループ
トレーニング・
自重エリア

ストレッチ・
マットエリア



12 女性専用エリア

NEW 12 **女性専用
エリア 誕生!**

NEW 13 **ヴァリオ**

有酸素運動と同時に下半身も
引き締められて、スタイル作り
におすすめ。 2台導入



NEW 14 **マルチパワー**

お尻から脚、胸、腕まで全身
の筋トレができるスミスマシ
ン。垂直方向の移動が固定
されているから、初めてでも
安全に鍛えられる!



NEW 15 **ヒップ
スラスト**

ヒップトレーニングに
最適! 女性におすすめ
の新マシン!



新マシン
さらに
導入予定!

Secret
第2弾

筋トレエリア
新マシン導入!

NEW 11



NEW 10 **レッグプレス** 1台増設

NEW 11 **デュアル ベクトラル
リバースフライ**

三角筋の後部や棘下筋、大胸筋の内側など、
効かせづらい部分にアプローチ。立体感
のあるカッコいい体!

