

GYM
リニューアル 第1弾に続き

さらに充実、使いやすくなります!

リニューアル 第2弾! 10/24 土

レイアウト変更で
使いやすく!

—— 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!



第3弾 11/14 土
新マシン導入! (予定)

フリーウエイトエリア
約2倍に拡大!

第2弾
1 女性専用エリア
約1.3倍に拡大!



大人気につき
ヴァリオ 増設!

有酸素運動と同時に下半身も
引き締められて、スタイルづくり
におすすめ 2台増設 有酸素エリア1台、
有酸素エリア1台



第3弾
3 ビジリス

1回15分座るだけで下半身
ケア。お尻の筋肉を電気の
EMSで刺激し、トレーニング
をサポート!

新マシンさらに導入予定!

第4弾

第5弾

導入までは自重エリアとしてお使いください

1 女性専用エリア



新エリア
誕生!!

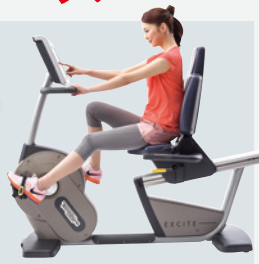
第6弾

新マシン
さらに
導入予定!

有酸素エリア

第3弾
4

リクライン
1台増設



筋トレエリア

第3弾
5

ブルダウン

身体を固定してより効果的に背中を
鍛えられる!



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

第3弾
8



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

第3弾
9



ダンベル

24~34kg増設

第3弾
6



アジャスタブル
ベンチ 1台増設

第3弾
7

ウェイトラック

5~20kgのウェイト
をさらに追加設置!

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、ベントオーバーロウまで。



第3弾
10



マシンの使い方