GYMエリア リニューアル！

2026 11/7 土

さらにマシン充実
使いやすくなります！

楽しさで、カラダ動き出す！
もっと楽しく！
NOT FUN!
初心者対象
HOLIDAY SPORTS CLUB

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ら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 約1.4倍に拡大！



NEW 1

オリンピックハーフ 1台増設

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。

マシンの使い方



NEW 2

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 3

スコットベンチ



NEW 4

アジャスタブルベンチ 1台増設



NEW 5

ダンベル

26,28,30,32,34kg増設



NEW 6

ウエイトラック 2台導入

5~20kgのウエイトをさらに追加設置！

新マシンさらに導入予定！

第4弾

筋トレエリア



NEW 7

プルダウン

身体を固定してより効果的に背中を鍛えられる！



NEW 8

プーリー

ケーブルを引くことで広背筋や上腕三頭筋などの引き締めに効果的！

NEW 9 女性専用エリア誕生！







NEW 10

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！

マシンの使い方

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！



NEW 11

新マシンさらに導入予定！

第2弾

第3弾

導入までは自重エリアとしてお使いください

※導入順は変更する可能性があります。

米子店