GYMエリア リニューアル！

2026 10/31 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2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

アジャスタブルベンチ 1台増設



NEW 4

ウエイトラック

5～20kgのウエイトをさらに追加設置！



NEW 5

ダンベル

28～34kg増設

第4弾

新マシンさらに導入予定！

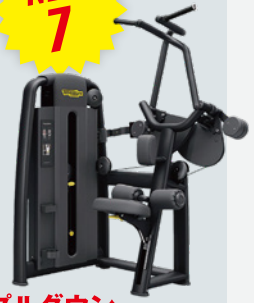
筋トレエリア



NEW 6

デルツマシン

安全かつ効果的に三角筋と腕の筋肉を引き締められます！



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 女性専用エリア 約2.5倍に拡大！







NEW 9

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。

日進長久手店