GYMエリア リニューアル！

2026 12/5 土

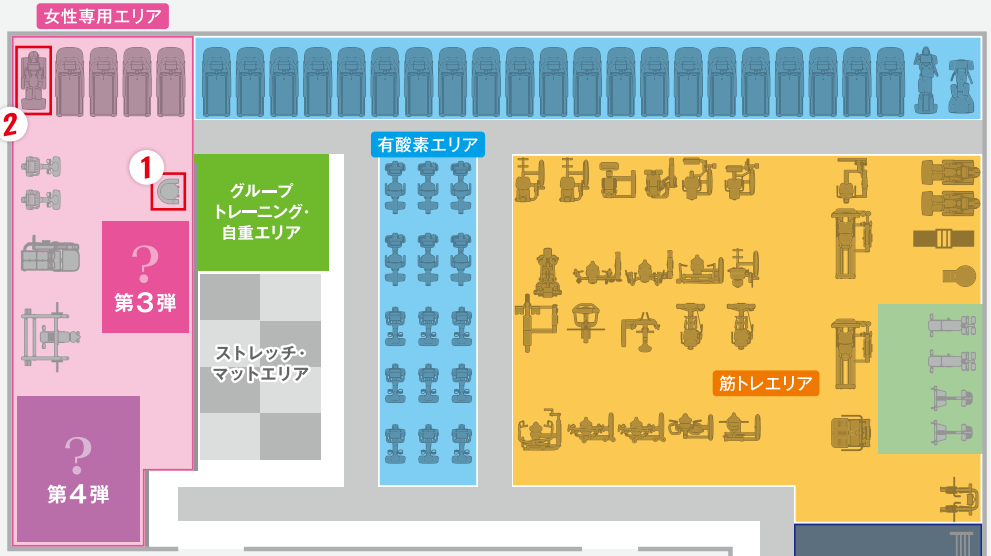
さらにマシン充実
使いやすくなります！

楽しさで、カラダ動き出す！
もっと楽しく！
MORE 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！

女性専用エリア 約3倍に拡大！



NEW 1



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 2



1台増設

ヴァリオ

有酸素運動と同時に下半身も引き締められて、スタイルづくりにおすすめ!



新マシンさらに導入予定！

第3弾　第4弾

導入までは自重エリアとしてお使いください

フリーウエイトエリア 約1.4倍に拡大！

NEW 3



マシンの使い方

1台増設

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。

NEW 5



1台増設

アジャスタブルベンチ

NEW 6



ダンベル

30,32,34kg増設

NEW 4



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。

新マシン
さらに導入予定！

第5弾

※導入順は変更する可能性があります。

東大阪店