

# GYM エリア

# リニューアル! 5/16 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!

NEW  
1

大人気につき  
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



マシンの使い方



## 筋トレエリア 新マシン導入!

NEW  
2



## デュアル ペクトラル 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に!

NEW  
4



## フリーウエイトエリア

1.5倍に拡大!

NEW  
3

## デュアル アジャスタブル プーリー

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。



マシンの使い方



## 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