

GYM エリア リニューアル! 7/3

金

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!

筋トレエリア 新マシン導入!



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。立体感のあるかっこいい体に!

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も
効果的!

NEW
2



NEW
5

女性専用 エリア 2倍に拡大!

新マシン導入予定!



Secret
第2弾

Secret
第3弾

導入までは自重エリアとしてお使いください

NEW
3

フリーウエイトエリア 新マシン導入!



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
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

NEW
6



大人気につき 増設!

2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

