

# GYM エリア リニューアル!

2026  
1/24 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 女性専用エリア 誕生!

#### 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



NEW 2



NEW 3

#### ヒップスラスト

ヒップトレーニングに最適!  
女性におすすめの新マシン!

Secret さらに新マシン導入予定!

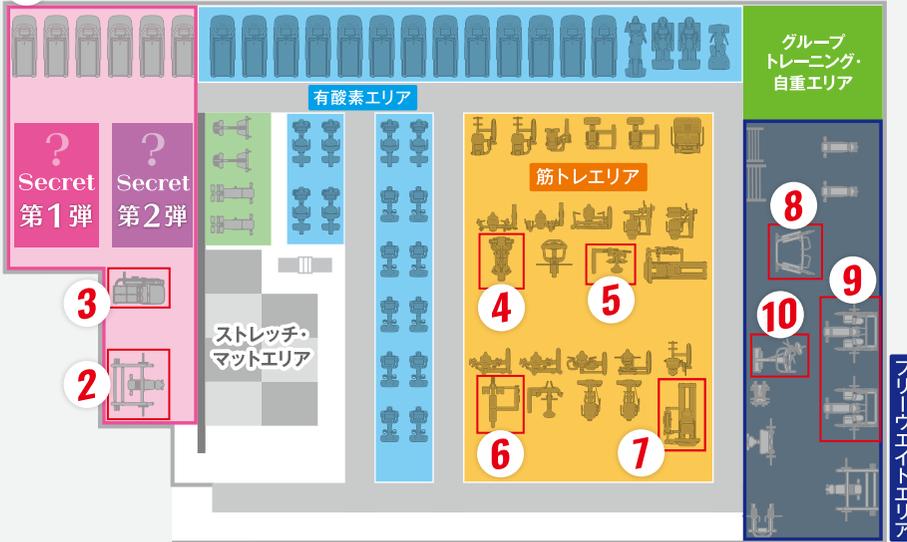


第1弾

第2弾

導入までは自重エリアとしてお使いください

### 1 女性専用エリア



## 筋トレエリア 新マシン導入!



NEW 4

#### 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 5

#### 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!

#### 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効果的!

NEW 6



NEW 7

#### 人気につき 増設!

#### レッグプレス

下半身の大きな筋肉を鍛えるマシン



NEW 9

#### オリンピック ハーフ

2台導入

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 10

#### ティーバーロウ

背中中の筋肉全体を鍛える

### フリーウエイトエリア

約2倍に拡大!  
新マシン導入!

#### 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