

GYM
リニューアル第1弾に続き
さらに充実、使いやすくなります!

リニューアル 第2弾! 9/5^土

レイアウト変更で
使いやすく!

—— 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!



フリーウエイトエリア
約**2倍**に拡大!

第3弾 11月 下旬
新マシン導入!



第3弾
2

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、ベントオーバーローウまで。



第3弾
3
アジャスタブル
ベンチ 1台増設



第3弾
4
ダンベル
1~10kg増設



第3弾
5
ウェイトラック
5~20kgのウェイトを
さらに追加設置!



第3弾
6
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



第6弾
新マシン
導入予定!

筋トレエリア



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!



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!

第2弾
1
女性専用エリア
約**3倍**に拡大!



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4弾

第5弾

導入までは自重エリアとしてお使いください