

GYMエリア リニューアル!

第1弾

10/25 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!

第1弾
1

フリーウエイトエリア

1.5倍に拡大!
新マシン導入!

第1弾
2

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。



第1・2弾
3

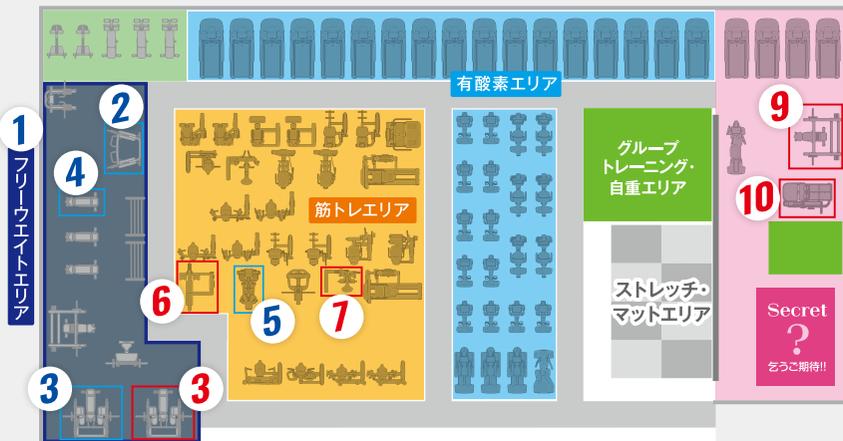


2台導入

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。

アジャスタブル
ベンチ 1台増設



筋トレエリア 新マシン導入!

第2弾
6

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
に効果的!ベンチ
の高さも低く、安全
に簡単にトレ
ーニング可能。



第2弾
7

プルダウン

身体を固定しより
効果的に背中を
鍛えられる!



デュアル ペクトラル
リバースフライ

第1弾
5

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!



第2弾
8

女性専用
エリア誕生!

8 女性専用エリア

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



第2弾
9

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!



第2弾
10



Secret

さらに新マシン
導入予定!

導入までは自重エリアとしてお使いください



第2弾

(予定)

12/13 土