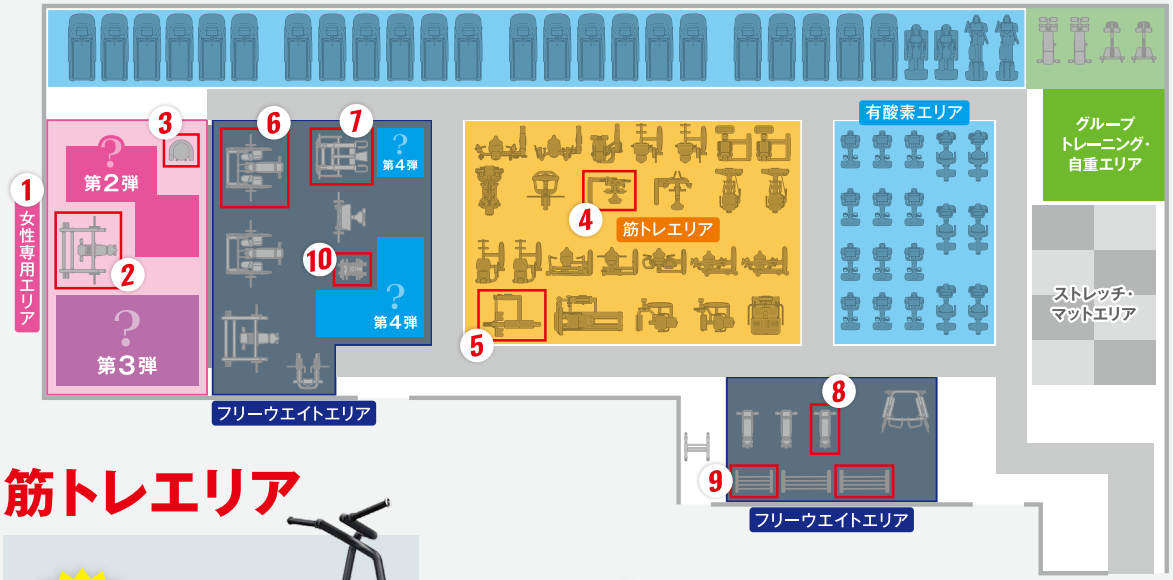
GYMエリア リニューアル！

2026 11/21 土 さらにマシン充実 使いやすくなります！

楽しさで、カラダ動き出す！ もっと楽しく！ HOT FUN! 初心者対象 HOLIDAY SPORTS CLUB

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 女性専用エリア誕生！

マルチパワー NEW 2

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



ビジリス NEW 3

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2弾 第3弾

導入までは自重エリアとしてお使いください

筋トレエリア

NEW 4 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！



NEW 5 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！



NEW 8 アジャスタブルベンチ

1台増設



NEW 9 ダンベル

1~10,24,26,28,30,32,34kg増設



NEW 10 ウエイトラック

5~20kgのウエイトをさらに追加設置！



NEW 7 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



フリーウエイトエリア 約2倍に拡大！

NEW 6 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、ベントオーバーロウまで。

マシンの使い方



新マシンさらに導入予定！ 第4弾

※導入順は変更する可能性があります。

宮崎店