

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! 9/12 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!



第3弾 10/10 土  
新マシン導入!

フリーウエイトエリア  
約2倍に拡大!



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。

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!



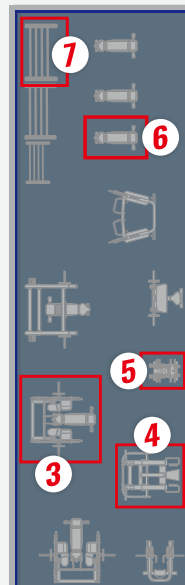
第3弾  
6

アジャスタブル  
ベンチ 1台増設



第3弾  
7

ダンベル  
24~34kg増設



フリーウエイトエリア



筋トレエリア



第3弾  
8

デュアル  
ベクトラル  
リバーフライ

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!

第3弾  
9

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!

第3弾  
10

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!

1 女性専用エリア



第2弾  
1

女性専用エリア  
約1.3倍に拡大!



第3弾  
2

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