

GYM エリア リニューアル! 10/18 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!

NEW 2



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!

NEW 3

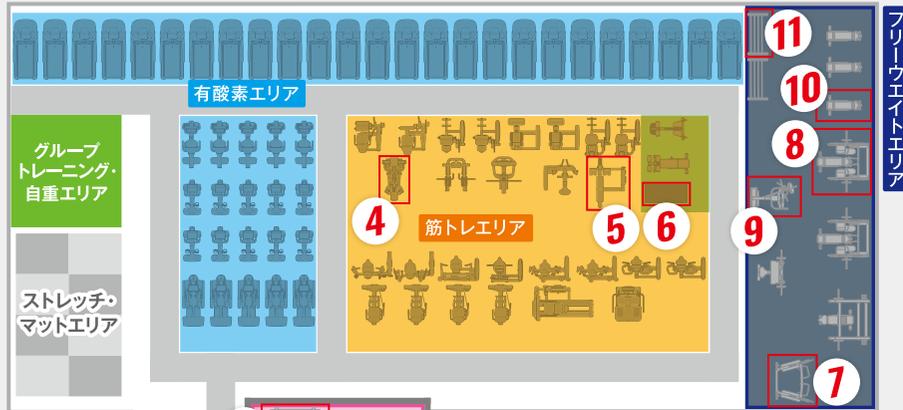


ヒップスラスト

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!

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



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!

筋トレエリア 新マシン導入!

プーリー

ケーブルを引くことで
広背筋や上腕三頭筋
を引き締め!

NEW 5



コア トレーナー

NEW 6

ボードをスライドさせて
体幹トレーニング。



フリーウエイトエリア 1.5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。

NEW 7



NEW 8



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。

NEW 9

ティー バーロウ

背中
の筋肉
全体を
鍛える

NEW 10



アジャスタブル ベンチ

1台増設

NEW 11



ダンベル

1~10kg、
22・24・26kg新設