

# GYM エリア リニューアル!

2026  
10/29 木

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!



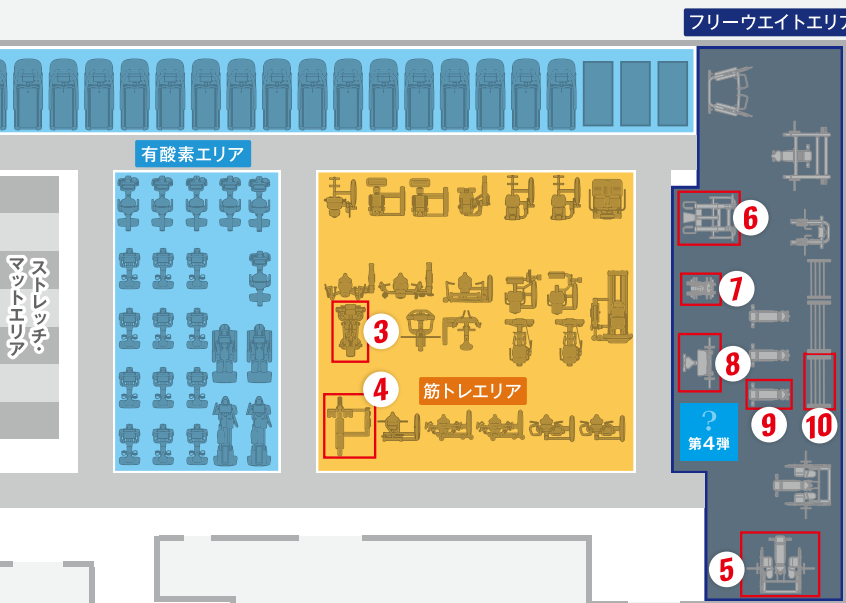
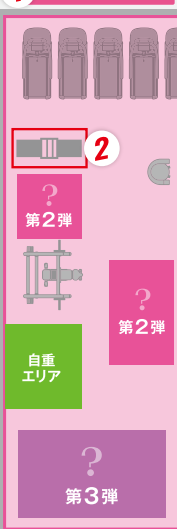
**NEW 1** 女性専用エリア  
約2倍に拡大!



ピジリス

1回15分程度で下半身ケア。  
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

1 女性専用エリア



フリーウエイトエリア

**フリーウエイトエリア**  
約1.5倍に拡大!

オリンピック  
バーフ

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  
トオーバーローまで。

1台増設



マシンの使い方



**NEW 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

ウェイトラック

5~20kgのウェイトを  
さらに追加設置!



**NEW 7**

アジャスタブル  
ベンチ

1台増設

**NEW 9**

**NEW 10**

ダンベル  
24~34kg増設

スコットベンチ

新マシンさらに  
導入予定!

**第4弾**

**筋トレエリア**

**NEW 3**



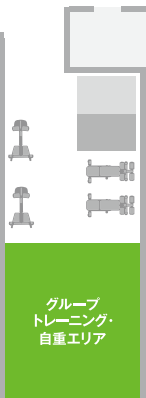
デュアル  
ペクトラル  
リバースフライ

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!

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  
引き締めにも効果的!

**NEW 4**



グループ  
トレーニング  
自重エリア



**NEW 2**

ビューティー  
ローラー

トレーニング後の体をほくして  
スッキリ、むくみを予防!



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