

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! 9/19 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 12/5 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、ベントオーバーロウまで。

第3弾
4



アジャスタブル
ベンチ 1台増設

第3弾
7



シーテッドディップ

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!



ダンベル
24~34kg増設

第3弾
8

8

フリーウエイトエリア

6

4

7

5

筋トレエリア



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
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!

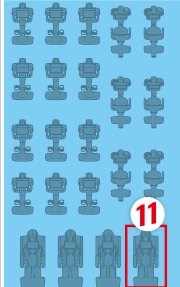
第3弾
10



12

グループ
トレーニング・
自重エリア

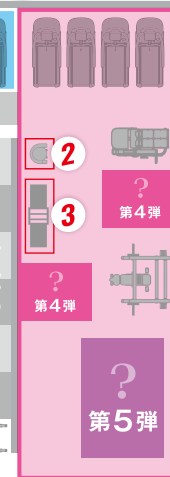
有酸素エリア



11

ストレッチ・
マットエリア

1 女性専用エリア



大人気につき
増設!

第3弾
11

ヴァリオ 1台増設

有酸素運動と同時に下半身
も引き締められて、スタイル
づくりにおすすめ



第3弾
12



コアトレーナー

ボードをスライドさせて
体幹トレーニング。

第2弾
1 女性専用エリア
約1.3倍に拡大!



ビジリス

1回15分座だけで下半身
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!



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