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！

楽しさで、カラダ動き出す！ もっと楽しく！ MORE 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！

第3弾 新マシン導入！ 12/5 土（予定）

フリーウエイトエリア 約2倍に拡大！

第3弾 4

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。

第3弾 7

アジャスタブルベンチ 1台増設

第3弾 5

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 6

ウエイトラック

5～20kgのウエイトをさらに追加設置！

第3弾 8

ダンベル

24～34kg増設

筋トレエリア

第3弾 9

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。立体感のあるかっこいい体に！

第3弾 10

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！

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！

第3弾 2

第3弾 3

ビューティーローラー

トレーニング後の体をほぐしてスッキリ、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

※導入順は変更する可能性があります。

鎌ケ谷店