

GYMエリア リニューアル! 10/11 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!

フリーウエイトエリア エリア拡大! 新マシン導入!

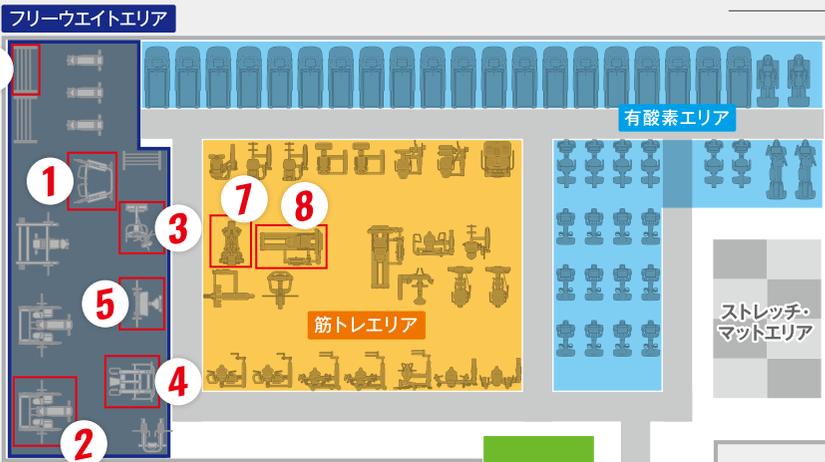
NEW 1 デュアル アジャスタブル プーリー

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 2 1台増設 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。



筋トレエリア 新マシン導入!



NEW 8 レッグプレス 1台増設

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!



NEW 9 女性専用 エリア誕生!

女性専用エリア



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!



ヒップトレーニングに最適!
女性におすすめの新マシン!



回転する木管ローラーで背中や
ふくらはぎなどをほぐします

