

GYM エリア

リニューアル! 11/1 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!

筋トレエリア

新マシン導入!

NEW 1

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!

プルダウン

身体を固定してより効果的に背中を鍛えられる!

NEW 2



NEW 3



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!ベンチの高さも低く、安全に簡単にトレーニング可能。



大人気につき増設!

ヴァリオ

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



NEW 4

NEW 5

女性専用 エリア 誕生!

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 6

NEW 7



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!

テーブルローラー

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



NEW 8

7

Secret ? ぞうご期待!!

8

5 女性専用エリア

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