

GYM エリア リニューアル! 9/20 土

さらにマシン充実
使いやすくなります!



NEW 1 女性専用エリア 誕生!

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。



マシンの使い方



NEW 2



NEW 4



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!

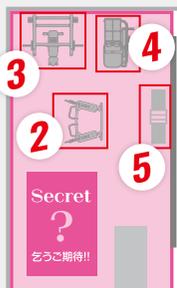
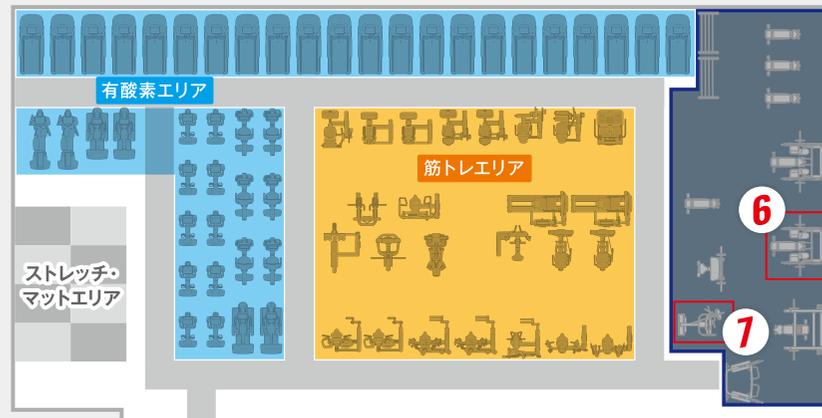
NEW 3

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!



マシンの使い方



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 5



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使えます!

フリーウエイトエリア

エリア拡大! 新マシン導入!

NEW 6



マシンの使い方

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。



ティーバーロウ

背中中の筋肉全体を鍛える

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!