

GYM エリア

新マシン導入! 1/15 月

フリーウエイト エリア 拡大!

新マシン講習会開催します!

※開催日時はスタッフまで

できるって楽しい!

やるじゃん
ジブン!

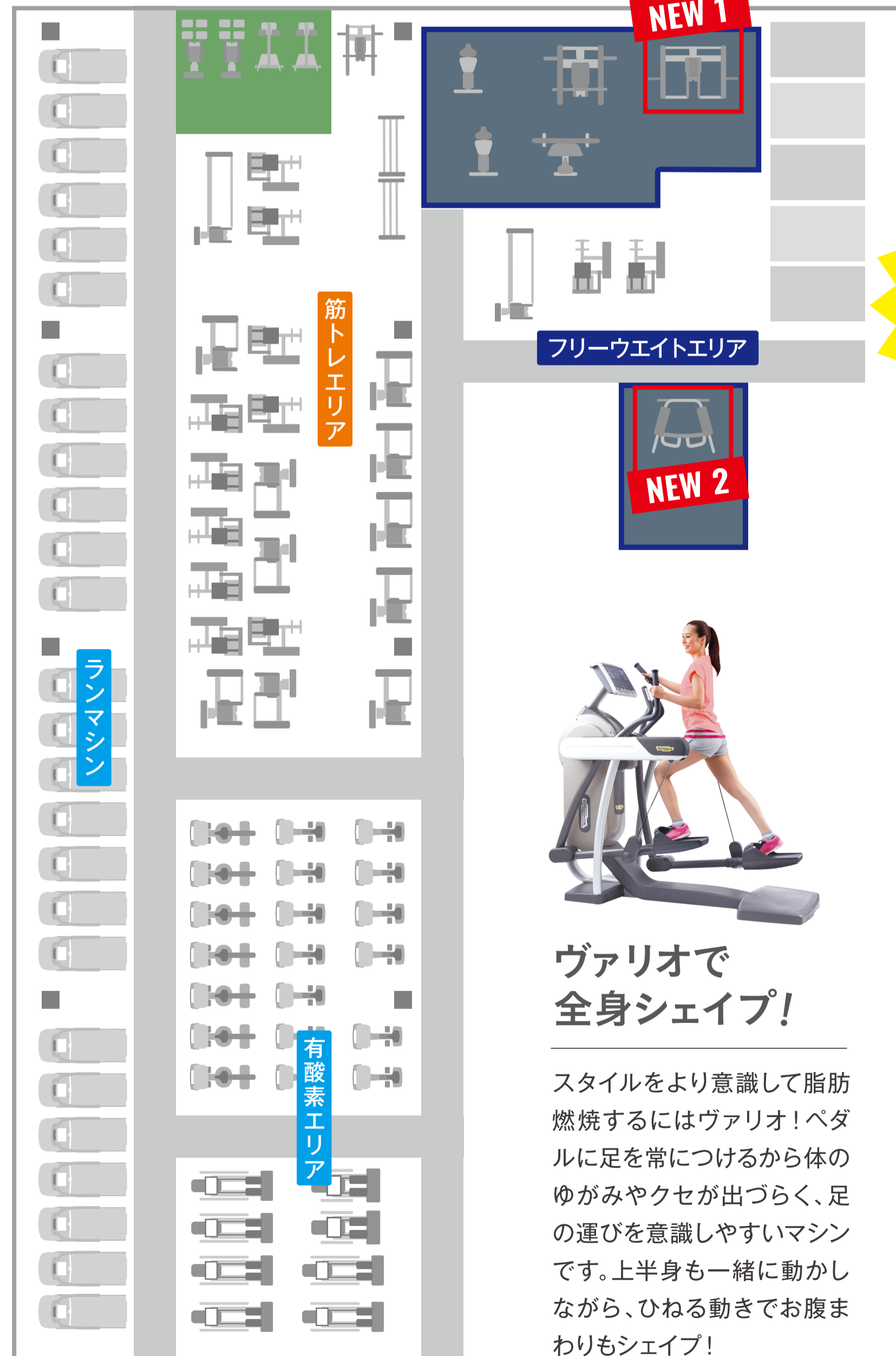
NEW
1



オリンピックハーフ

より本格的に鍛えたい方におすすめのフリーウエイトマシン。体を支えるために、目的の筋肉以外の小さな筋肉にもアプローチできる!

▼マシンの使い方



ヴァリオで 全身シェイプ!

スタイルをより意識して脂肪燃焼するにはヴァリオ!ペダルに足を常につけるから体のゆがみやクセが出づらく、足の運びを意識しやすいマシンです。上半身も一緒に動かしながら、ひねる動きでお腹まわりもシェイプ!

NEW
2



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

