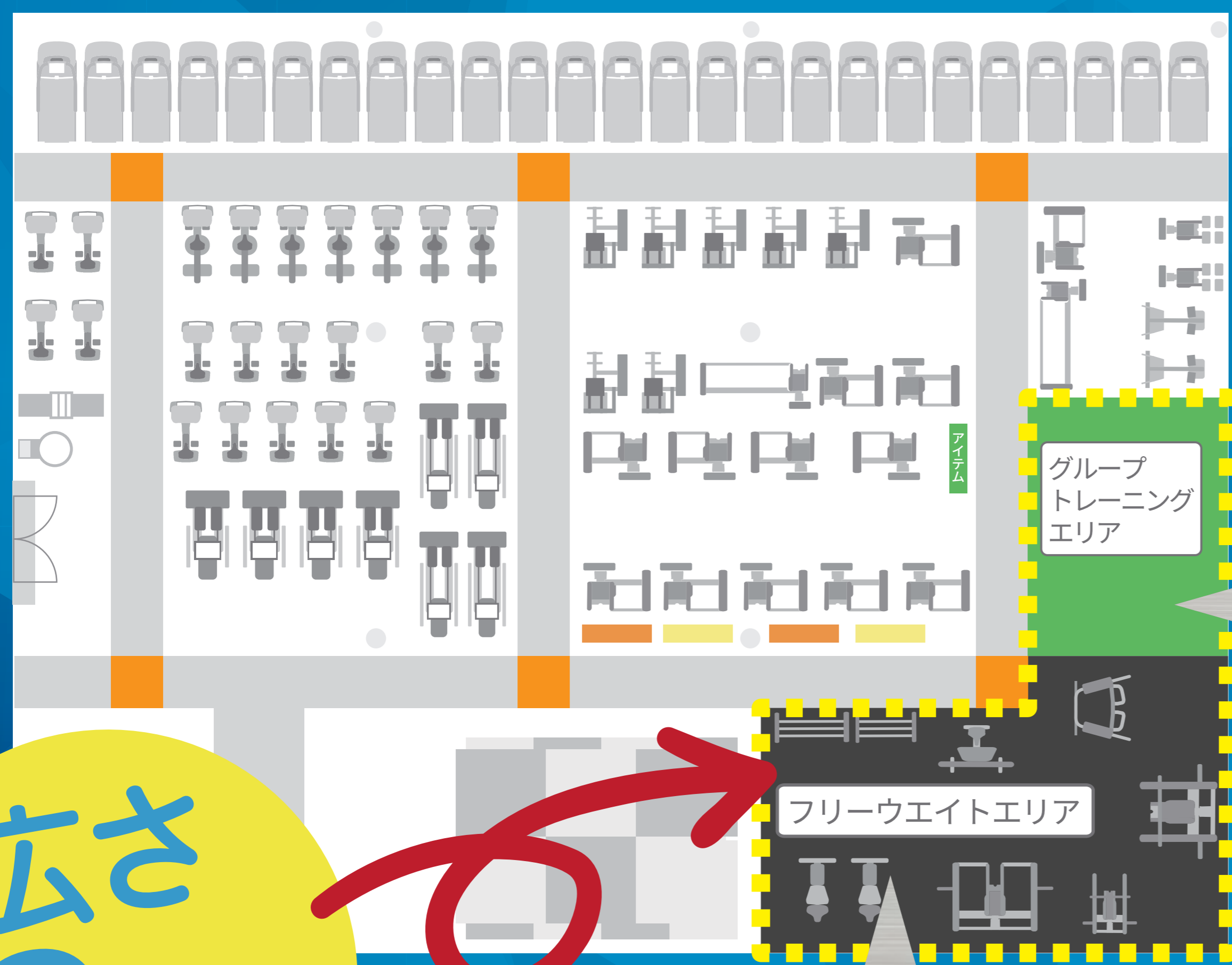


ジムエリア

11/2 **木**

リニューアル!



広さ
2倍

フリーウエイトエリア
拡大&新マシン導入で
さらに使いやすく!



◀ オリンピックハーフ

より本格的にカラダを鍛えたい方にオススメ!

アジャスタブルプーリー ▶

ケーブルを引っ張り、色々な部位を鍛えられる!



◀ チンアップディップ

背中&お腹引き締め!



各**1**台新導入

新マシン使用方法の講習会も開催予定!

少人数グループ トレーニング誕生



豊富なメニューで好きな時間に!

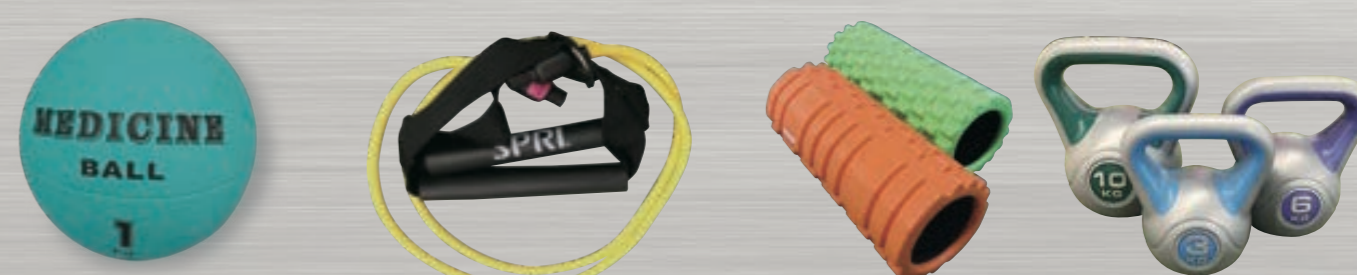
自重エリアにて、少人数のグループトレーニングが定期的
に開催されます。各クラス 25 分間で参加しやすく、引
き締めを目的としたトレーニング系や、ストレッチ
などのコンディショニング系のクラスを開催!

自重エリア拡大



アイテムを使って、カラダ引き締め!

自重トレーニング用アイテムやバランスボールなど、
カラダ引き締め最適なアイテムが勢揃い!
自分のペースで楽しく筋トレ!



※グループトレーニングを開催していない時間帯に
自重エリアとしてご利用いただけます。