

# ジムエリア

# 12

# 9

# 土

# 新マシン導入 & 新エリア誕生!!

## 2024年1月 スタート!

## 少人数グループ トレーニング開催!



### 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行われます。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クラスを開催!



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

## 女性専用エリア & New マシン登場!

### CHECK!!

### デュアルペクトラルリバーフライ

### 筋トレエリア



ひとつのマシンで胸と背中、両方を鍛えられる!

### 自重エリア

### ストレッチエリア

### フリーウエイトエリア

### 女性専用エリア

### CHECK!!

### フリーウエイトエリア スコットベンチ登場!



### スコットベンチ

肘の曲げ伸ばしで腕を鍛えるアームカールのサポートに最適!



### CHECK!!

### 女性だけの空間で気軽に運動しよう!



### 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!