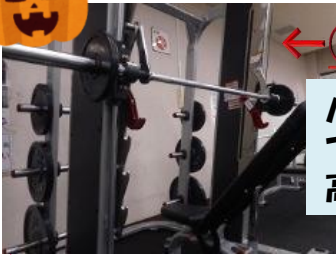




# トレーニング室 リニューアルしました！！

皆様のお越しを  
お待ちしております  
おきます！！

### ① スミスマシン



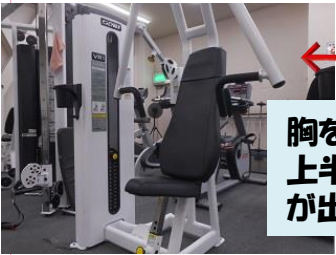
バーベルが固定されているので、  
フリーウエイトよりも  
高重量に挑戦しやすい！

### ⑥ エアロバイク



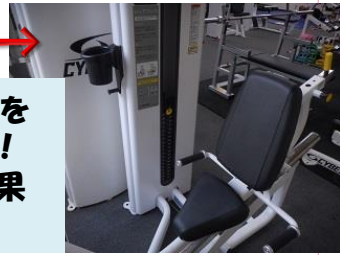
運動のキッカケづくりに  
取り組みやすい！  
15分続けて！！

### ② チェストプレス



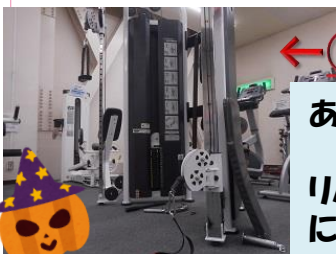
胸を中心に二の腕、  
上半身全体のトレーニング  
が出来る☆

### ⑦ レッグプレス



下半身全体の筋肉を  
鍛える事が出来る！  
スクワットと同じ効果  
あり！！

### ③ テュアルアジャスタブルフリー



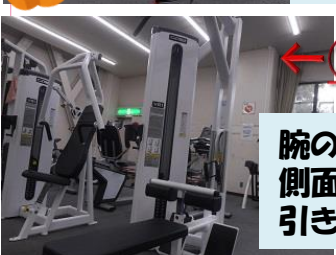
あらゆる身体動作が  
可能！！  
リハビリやコアトレーニング  
に最適！！

### ⑧ ランニングマシン



雨の日でも走れる！！

### ④ トラディショナルラットロウ



腕のラインから背中の中  
の側面までを効果的に  
引き締める！！

### ⑨ ベルトバイスレーター



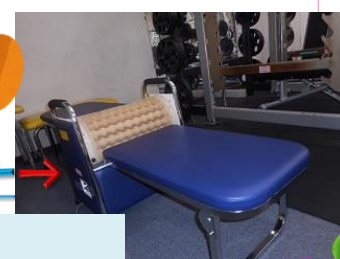
疲れの溜まりやすい  
腰のマッサージ☆

### ⑤ オリンピックベンチ



大胸筋・三角筋・上腕三頭筋を鍛えることが出来る！  
分厚い胸板を目指そう！

### ⑩ テーブルローラー



運動した足を  
ほぐすのに最適♪

