

# ジムエリア

11/25<sup>±</sup>

# リニューアル!



12/23<sup>±</sup> 設置予定!

## フリーウエイトエリアに 新マシン登場!

### 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!

新マシン使用方法の  
講習会も開催予定!



## ジムエリアに

11/25<sup>±</sup>

## 女性専用エリア誕生!

### アイテムを使って、 カラダ引き締め!

マルチパワーや、ダンベルトレーニングの際に活用できるベンチなど、女性だけがご利用いただけるエリアでトレーニングをお楽しみください! グループトレーニングエリアのアイテムも、クラスで使用していない時間帯はご利用いただけます。



12/2<sup>±</sup> 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。