

# GYM RENEWAL

最新マシン計35台導入  
地域 No.1の充実したGYMへ  
南千住店が生まれ変わる!!



2024.09.24(火) リニューアルオープン!!

【更新マシン】

さらなる快適GYMを目指して

リニューアル情報はQRコードをチェック!

○有酸素マシン

- ・トレッドミル 18台
- ・エリプティカル(LED) 3台

- ・アップライトバイク(LED) 3台
- ・ステアクライマー(LED) 1台

- ・リカレントバイク(LED) 3台



○ストレングスマシン

- ・シーテッドチェストプレス(胸)1台
- ・シーテッドロー(背中)1台
- ・バタフライ/リアデルト(肩)1台
- ・レッグエクステンション(もも前)1台
- ・アブドミナルクランチ(お腹)1台
- ・シーテッドディップ(腕)1台

- ・ショルダープレス(肩)1台
- ・シーテッドレッグプレス(脚)1台
- ・ヒップアダクター/ヒップアブダクター(股関節内・外転筋群・お尻)1台
- ・シーテッドレッグカール(もも後)1台
- ・ロータリートルソー(お腹)1台
- ・アシストチン/ディップ(胸・背中)

- ・ロングプル&ラットプル(背中)1台

- ・アブドミナル&バックエクステンション(お腹・腰)1台
- ・アームカール(腕)1台

○フリーウェイト/その他

- ・デュアルプーリー1台
- ・アームカールラック1台
- ・マルチアジャスタブルベンチ6台
- ・ダンベル1~10kgセット1式

- ・BULL スパインベンチ2台
- ・バックエクステンションベンチ2台
- ・ダンベルラック2段1台
- ・ダンベル12~40kgセット1式

- ・パワーラック2台

- ・アプクランチベンチ2台
- ・プレートロードフラットベンチ1台
- ・Tバー ロー1台

- ・スミスマシン1台

- ・パワーレッグプレス1台
- ・ウェイトツリー1台

## NEWマシン 登場!!

プレートロードフラットベンチ

### Preat Load Flat Bench

安定した軌道で

胸を正確に鍛えることができます!



ショルダープレス

### Shoulder Press

肩のトレーニングはコレ!

美しく、逞しい逆三角形ボディを

目指せます!



ティーバーロー  
T bar Rwo

背中を総合的に鍛えられます!

腰への負担も小さいです!



ステアクライマー  
Stair Climber

通称『無限階段』

脂肪燃焼効果、期待大!

ダイエットにも、もちろんオススメ!



# Machine ~Part 1~ Introduction

オススメの導入マシンを一挙にご紹介いたします！



有酸素マシン

エリプティカル  
**Elliptical**



太もも  
お尻

ヒップアダクター・アブダクター  
**Hip Adctor&Abductor**



背中

ロングプル&ラットプル  
**Long Pull & Lat Pull**



胸

シーテッドチェストプレス  
**Seated Chest Press**



脚

シーテッドレッグプレス  
**Seated Leg Press**



お腹

ロータリートルソー  
**Rotary Torso**



パワーラック  
**Power Rack**



デュアルプーリー  
**Dual Pulley**

フリーウェイトマシン

# Machine ~Part 2~ Introduction

オススメの導入マシンを一挙にご紹介いたします！

## 有酸素マシン



トレッドミル  
**Tread mill**

アップライトバイク  
**Upright Bike**



## 背中

シーテッドロー  
**Seated Row**



## お腹/腰

アブドミナル/バックエクステンション  
**Abdominal & Back Extension**



## 腕

アームカール&シーテッドディップ  
**Arm Curl & Seated Dip**



## 背中 腕/胸

アシストチン/ディップ  
**Assist Chin & Dip**



## フリーウエイトマシン



パワーレッグプレス  
**Power Leg Press**

スミスマシン  
**Smith Machine**

