

# 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りました!!

### ○有酸素マシン

- ・トレッドミル 18台
- ・エリプティカル(LED) 3台
- ・リカンベントバイク(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

### ○ストレングスマシン

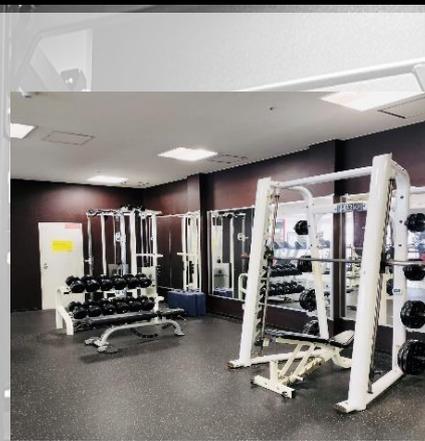
- ・シーテッドチェストプレス(胸)1台
- ・ショルダープレス(肩)1台
- ・ロングプル&ラットプル(背中)1台
- ・シーテッドロー(背中)1台
- ・シーテッドレッグプレス(脚)1台
- ・バタフライ/リアデルト(肩)1台
- ・ヒップアダクター/ヒップアブダクター(股関節内・外転筋群・お尻)1台
- ・レッグエクステンション(もも前)1台
- ・シーテッドレッグカール(もも後)1台
- ・アブドミナル&バックエクステンション(お腹・腰)1台
- ・アブドミナルクランチ(お腹)1台
- ・ロータリートルソー(お腹)1台
- ・アームカール(腕)1台
- ・シーテッドディップ(腕)1台
- ・アシストチン/ディップ(胸・背中)

### ○フリーウェイト/その他

- ・デュアルプーリー1台
- ・BULL スパインベンチ2台
- ・パワーラック2台
- ・スミスマシン1台
- ・アームカールラック1台
- ・バックエクステンションベンチ2台
- ・アブクランチベンチ2台
- ・パワーレッグプレス1台
- ・マルチアジャスタブルベンチ6台
- ・ダンベルラック2段1台
- ・プレートロードフラットベンチ1台
- ・ダンベル1~10kgセット1式
- ・ダンベル12~40kgセット1式
- ・Tバーロー1台
- ・ヒップスラスト1台 ※12/14追加
- ・ウェイトツリー1台

# 9.24 OPEN!

**before**



**after**



**before**



**after**





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！

**見学・ワンコイン体験 受付中！**