

TARGET
胸



チェストプレス

キレイな胸をGET!



主に胸周りの筋肉を鍛えることができます。

リアデルトフライ

これ一台で胸も肩も!



胸と肩、一台で2つの部位を鍛えることができます。

TARGET
上半身



TARGET
上半身



マルチプレス

これ一台で胸も肩も!



胸と肩、一台で2つの部位を鍛えることができます。

TARGET
背中



ラットプルダウン

キレイな背中をGET!



主に背中周りの筋肉を鍛えることができます。

シーテッドロー

キレイな背中をGET!



主に背中周りの筋肉を鍛えることができます。

TARGET
背中



TARGET
背中



バックエクステンション

キレイな背中のラインGET!



主に背中の筋肉を鍛えることができます。

TARGET
腕



プリチャーカール

引き締まった腕 GET!



主に上腕二頭筋を
鍛えることができます。

インクラインチェストプレス

より効果的に胸トレーニング!



主に胸を
鍛えることができます。

TARGET
胸



TARGET
上半身



4スタック

エクササイズバリエーションが豊富



主に上半身を
鍛えることができます。

TARGET
下半身



アブダクター・アダクター

これ一台で内もも・外もも!

☺️ 一台でアブダクター(外もも)
アダクター(内もも)
鍛えることができます。

レッグプレス

下半身マシンの王様

☺️ 主に下半身の筋肉を
鍛えることができます。

TARGET
下半身



TARGET
下半身



45°レッグプレス

プレートローディングマシンです!

☺️ 主に下半身を
鍛えることができます。

TARGET
下半身



シーテッドレッグカール

反り腰の方におすすめ!



主に太もも裏の筋肉を鍛えることができます。

レッグエクステンション

前もも&膝上 引き締め!



主に前ももの筋肉を鍛えることができます。

TARGET
下半身



TARGET
下半身



グルートトレーナー

キレイなお尻GET!



主にお尻を鍛えることができます。

TARGET

背中



バックステンションベンチ

キレイな背中のラインGET!



主に背中の筋肉を鍛えることができます。

アブドミナルクランチ

お腹の上部を引き締め!



主にお腹の上部を鍛えることができます。

TARGET

お腹



TARGET

お腹



アブドミナルクランチ

お腹の上部を引き締め!



主にお腹の上部を鍛えることができます。

TARGET
お腹



トルソーローテーション

脇腹の引き締め!



主にお腹の外側の筋肉を鍛えることができます。

アジャスタブルアブベンチ

お腹の引き締め!



主にお腹全体の筋肉を鍛えることができます。

TARGET
お腹



TARGET
上半身



VKRチン

多種多様なトレーニングに!



主に肩、腕、背中、体幹を鍛えることができます。

TARGET
全身



ケーブルマシン

豊富なアタッチメント!



この一台で多種多様な
トレーニングができます。

パワーラック x2

広々フリーウエイト



全身を
鍛えることができます。

TARGET
全身



TARGET
全身



スミスマシン

広々フリーウエイト



全身を
鍛えることができます。

TARGET
有酸素



トレッドミル ×7

時間制限なし!



有酸素運動マシンの王様!

エアロバイク ×3

時間制限なし!



長時間の有酸素運動なら
バイクがおすすめ!

TARGET
有酸素



アセントトレーナー ×2

時間制限なし!



人気の有酸素マシンです!

TARGET
有酸素



SPACE



ストレッチエリア

時間制限なし!



ご自由にお使いいただけます。

MAGグリップ

7種類のMAGグリップをご用意!



より効果的に
背中を鍛えることができます。

ITEM



ITEM



ダンベル

時間制限なし!



1kg~40kg
ご用意しております。