

2021.6

# フリーウエイト 大幅拡大 (予定)

## マシン増設

- パワーラック: 1台 (計4台)
- ケーブルマシン: 1台 (計2台)
- アジャストベンチ: 3台 (計5台)
- ダンベル: 46kgまで増加



## 24h自重トレーニングエリア新設

TRXやその他ギアを使用して運動効果UP!!  
ストレッチポールやフォームローラーを  
使用して柔軟性向上!!