

初心者経験問わずご参加できます！

無料

GROUP SESSION

※1回20分間のレッスンになります

プレートマシン・スミスマシン
ケーブルマシンの使用方法
初心者向けのマシンをレクチャーします！

定員3名

- ①日によってマシン使用方法異なります。
※スケジュールを確認して下さい。
※QRコードからでも確認できます。
- ②予約方法は店頭もしくは電話にて
お問い合わせください。



03-6450-7824



GROUPSESSION スケジュール表

🔊 20分間のレッスンを実施します。

🔊 マシンの使い方、初心者経験問わずご参加頂けます。

🔊 予約方法は店頭もしくは電話にてお問い合わせください。

🔊 定員3名迄となります。

Mon	Wed	Fri	Sat
	5/1	5/3	5/4
	プレート 下半身 12:00	初心者向けマシン 10:00	初心者向けマシン 10:00
	初心者向けマシン 14:00	スミスマシン下半身 12:00	ケーブル 胸 12:00
	ケーブル 腕 16:00		
5/6	5/8	5/10	5/11
ケーブル 下半身 10:00	スミスマシン 上半身 12:00	初心者向けマシン 12:00	初心者向けマシン 10:00
初心者向けマシン 12:00	プレート 下半身 14:00	ケーブル 背中 14:00	ケーブル 下半身 12:00
	初心者向けマシン 16:00	プレートマシン 16:00	

内容

プレートマシン下半身

- リニアレッグプレス
- グレートドライブ

下半身引き締め、美尻効果に最適！

プレートマシン上半身

- ローロ
- インクラインチェストプレス

二の腕引き締め・バストアップ・美しい背中に最適です！

スミスマシン下半身

- スクワット
- ワイドスクワット
- ブルガリアンスクワット

初心者でも使いやすく、下半身・美尻に効果的です！

スミスマシン上半身

- チェストプレス
- ショルダープレス
- ベントオーバーロー

初心者でも使いやすく腕・胸・背中に効果的です！

ケーブル下半身

- バックキック
- ハイパーバックキック
- アブダクター

ケーブルマシンで美尻効果！

ケーブル腕

- アームカール
- プレスダウン
- オーバーヘッド

ケーブルマシンの高さや角度を調整することで更に腕を効かせることができます

ケーブル胸

- ケーブルフライ上中下

ケーブルマシンの高さや角度の調整の仕方でも効く部位が変わってきます！

ケーブル背中

- プルオーバー
- ローロ
- ケーブルラットプル

ケーブルマシンの高さや角度を調整することで背中に効かせることができます！

初心者向けマシン

- レッグプレス
- アブダクター
- チェストプレス
- アブダクター
- ヴァーティカル

初めての方におすすめです！全身引き締めることができます！