

第2弾

フリーウエイト 大幅拡大完成

マシン増設

- ケーブルマシン:1台(計2台)
- ラットマシン:2台
- リニアレッグプレス:1台
- アジャスタブルベンチ:4台(計7台)
- アームカールベンチ:1台



24h自重トレーニングエリア拡張

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!!