



もっと自由に、もっと効果的に。

free weight zone

フリーウェイトゾーンリニューアル

RENEWAL



2019年12月 フリーウェイトエリア 拡張！

充実のラインナップ&スタッフのアドバイスで初めての方や女性でも利用しやすく！

-いつでも、誰でも始めやすいメガロスのフリーウェイト-

短時間でも効果抜群！ 軽い重さからでもOK！ スタッフが使い方をご案内！

メガロス24成増 フリーウェイト Line Up

パワーラック2台、スミスマシン1台、ベンチプレス1台、プリチャーカール1台、ケーブルマシン1台、アジャスタブルベンチ3台、フラットベンチ1台、パワーブロック1~40kg、ダンベル1~30kg



ベンチプレス

男性は男らしい分厚い胸板を、女性はバストアップや二の腕の引き締めめに！
カッコ良く美しい体を手に入れましょう！



スクワット

キング・オブ・エクササイズ！
消費カロリーが大きく、下半身を
中心に全身運動としての効果も！



デッドリフト

バランスの良い体型作りに！
女性の方は美脚・美尻・美背中
作りにオススメのトレーニング！

鍛えるだけでなく「コンディショニングマシン」も充実



Zero-i=ストレッチマシン

SONIX=音波振動運動機器

鍛えるだけでなく疲労回復にも効果的！

トレーニングに関して、
お気軽にスタッフまで
ご相談ください！