



ilex YOGA&GYM
Light +24

会員様のご要望にお応えし、フリーウエイトエリアを拡大!

12.28(THU) ジムエリアリニューアル!



※イメージ写真(春日井店)

いよいよフリーウエイトエリアがバージョンアップ!

さらにバリエーション豊富なトレーニングが可能に!

本格的にボディメイクをしたい方、パーソナルトレーニングを通じてより効率的に身体を変えていきたい方にオススメです。

|スミスマシン(2台)

|ダンベル[1~10kg]

|アジャスタブルベンチ
(2台)



バーの軌道が固定されているため、正しいフォームを保ちやすく、初心者でも簡単にトレーニングができます。



様々なウェイトがあり、トレーニングの自由度も高いので、鍛えたい箇所をトレーニングできます。



ダンベルなどを使用したトレーニングのための多目的ベンチ。マシンでは難しい部位のトレーニングが可能です。

アイレクス・ライト+24 岡崎戸崎