

9月7日導入予定！

スタンディングヒップスラスト BOOTYBUILDER

立ったまま行えるヒップスラストマシン
仰向けになって行う通常のヒップスラスト
に比べ、姿勢の維持が楽でより収縮間
を意識して行うことができます！



RO-T8 スプレッダーバー PRIME

左右のグリップをつなぐ中心部分をあえて
固定しないことで、自由な軌道を可能にしています。
ダイバージング(動作中に軌道を広げていく)が行いやすく
プルダウンやプレスダウン、アームカールに最適です！



シシースクワットプロ POWERTEC

シシースクワットは通常のスクワット
と比較して腰や膝への負担を軽減し、
大腿四頭筋を効果的に刺激します！



今後も様々な施設改善を進める予定です



ゴールドジム湘南神奈川