

利用時間記入のお知らせ

2026年6月16日より、以下のウェイトスタックマシンに利用時間の記入が**必須**となります。ホワイトボードに**開始時間**と**終了時間**を記入してください。最大利用時間**15分**となります。ご理解とご協力のほどよろしくお願いいたします。

- 1.プーリー
- 2.ラットマシーン
- 3.ペクトラル&リバーズフライ
- 4.ローワーバック
- 5.チェストプレス
- 6.ペクトラルマシン
- 7.ショルダープレス
- 8.アブダクション
- 9.アダクション
- 10.レッグプレス
- 11.レッグエクステンション
- 12.レッグカール
- 13.ロータリートーソー
- 14.アブドミナルクランチ

※2人での利用の際も最大15分です。

ジェクサー・ライトジムメトロポリタン秋田

2026年6月11日

JEXER
LightGym