

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 : contoh latihan peregangan (stretching)	15
Gambar 2.2 : contoh latihan kardiovaskular	16
Gambar 2.3 : contoh latihan beban (weight training)	17
Gambar 2.4 : contoh latihan cycling studio	22
Gambar 2.5 : contoh latihan pilates	22
Gambar 2.6 : contoh latihan yoga	23
Gambar 2.7 : contoh kelas kickboxing / capoeira	24
Gambar 2.8 : contoh kelas aerobic	24
Gambar 2.9 : contoh Vibration training	25
Gambar 2.10 : contoh personal trainer	25
Gambar 2.11 : treadwall	27
Gambar 2.12 : bosu	27
Gambar 2.13 : Pilates Rings	27
Gambar 2.14 : Foam Rollers	28
Gambar 2.15 : kettlebell	28
Gambar 2.16 : Kinesis	28
Gambar 2.17 : Power Jump	29
Gambar 2.18 : Gravity Training System	29
Gambar 2.19 : Body Vive	30
Gambar 2.19 : Mesin Selectorized dan Kabel	30
Gambar 2.20 : Mesin Plate-loaded	31
Gambar 2.21 : Dumbell	31
Gambar 2.22 : Burbell	31
Gambar 2.23 : Plate	32
Gambar 2.24 : Butterfly machine	32
Gambar 2.25 : Chest Press Machine	33
Gambar 2.26 : Leg Press, Leg Extention dan Leg curl	33
Gambar 2.27 : Rowing Mechine	34
Gambar 2.28 : Bench Press	34
Gambar 2.29 : Sit-up	34

Gambar 2.30 : Back up/roman chair	35
Gambar 2.31 : Pola Sirkulasi Linier	38
Gambar 2.32 : Pola Sirkulasi Radial	39
Gambar 2.33 : Pola Sirkulasi Spiral	39
Gambar 2.34 : Pola Sirkulasi Network	40
Gambar 2.35 : Pola Sirkulasi Campuran	40
Gambar 2.36 : Helios Fitness Center	42
<i>Gambar : 2.37 : D'Groove Sport and wellness center</i>	46
Gambar 2.38 : Celebrity Fitness (TSM)	47
<i>Gambar : 2.39 Area pada Gold Gym</i>	51
<i>Gambar 2.40 : Suasana Yang diharapkan</i>	60
<i>Gambar 2.41 : Suasana Yang diharapkan</i>	61
<i>Gambar 2.42 : Suasana Yang diharapkan</i>	61
Gambar 3.1 : suasana pada lobby	64
Gambar 3.2 : suasana pada area gym	66
Gambar 3.3 : Tampak Utara	68
Gambar 3.4 : Tampak Barat	69
Gambar 3.5 : Tampak selatan	69
Gambar 3.6 : Tampak Timur	69
Gambar 3.7 : Karakter Visual Ruang Lantai Dasar	70
Gambar 3.8 : Karakter Visual Ruang Lantai 1	70
Gambar 3.9 : Karakter Visual Ruang Lantai 2	71
Gambar 3.10 : Zoning	72
Gambar 3.11 : Bloking	73
Gambar 3.12 : Sirkulasi Radial	74
Gambar 3.13 : Matrix	76
Gambar 3.14 : Material Lantai	77
Gambar 4.1 Denah Khusus	84
Gambar 4.2 Area Kebugaran wall treatment dan mural	86
Gambar 4.3 AC Central	87
Gambar 4.4 Penyelesaian lantai area denah khusus	91
Gambar 4.5 Penyelesaian dinding	92

Gambar 4.6 wall treatment dan mural	93
Gambar 4.7 Penyelesaian Ceiling.....	94