

## 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