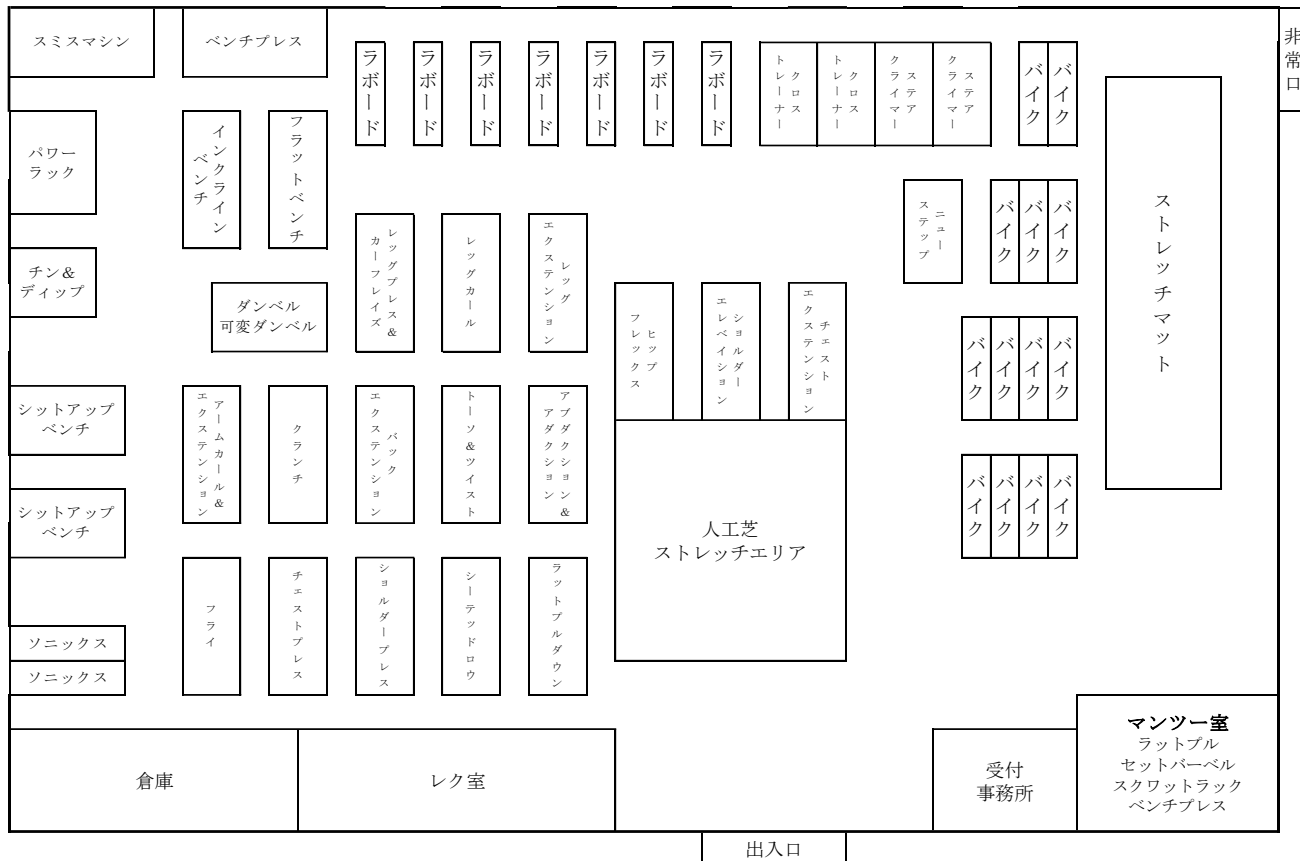


トレーニングルームマシン配置図



※ランニングマシン、クロストレーナーは1回 30分まで、スミスマシン、ベンチプレス、パワーラック、インクラインベンチ、ソニックスは1回 15分までの予約制となっております。詳細は来館時にご確認ください。

□トレーニングルーム内マシン

①有酸素系マシン

- ・バイク 2種類 計 13台
- ・ステアクライマー 2台
- ・クロストレーナー 2台
- ・ラボード(ランニングマシン) 7台
- ・ニューステップ 1台



②ウエイトマシン(各1台)

- ・シーテッドロウ
- ・ショルダープレス
- ・チェストプレス
- ・ラットプルダウン
- ・アームカール&エクステンション
- ・フライ
- ・シーテッドレッグカール
- ・レッグプレス&カーフレイズ
- ・アダクション&アブダクション
- ・レッグエクステンション
- ・ロータリートーツ&ツイスト
- ・バックエクステンション
- ・クランチ



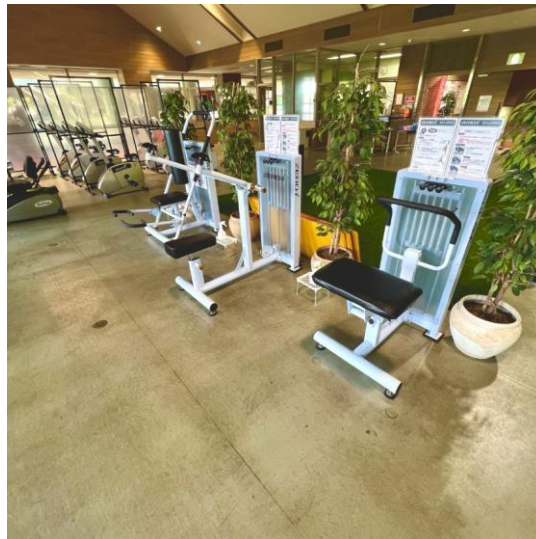
③フリーウエイトエリア

- ・スミスマシン (MAX157Kg)
- ・インクラインベンチ、フラットベンチ
- ・ダンベル (1~10Kg)
- ・ベンチプレス (MAX150Kg)
- ・チンニング&ディップス
- ・可変ダンベル (1セット MAX30Kg まで)
- ・パワーラック (MAX175Kg)
- ・シットアップベンチ



④ストレッチマシン

- ・チェストエクステンション
- ・ショルダーエレベイション
- ・ヒップフレックス



⑤その他

- ・ソニックス(振動マシン)
- ・ストレッチエリア、レッスンスペース

