

ANAアークトレーニング室 マシン概要

【有酸素系マシン】



ランニングマシン 5台

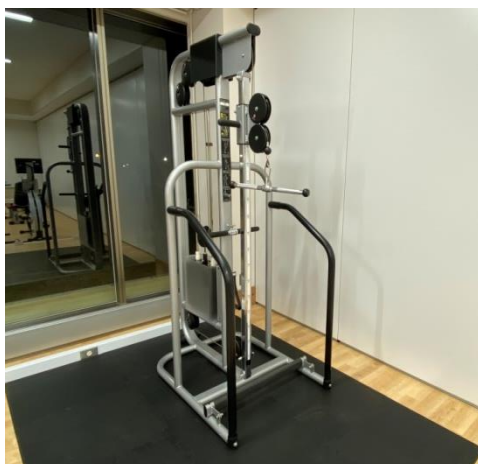


自転車 4台



背もたれ付き自転車 3台

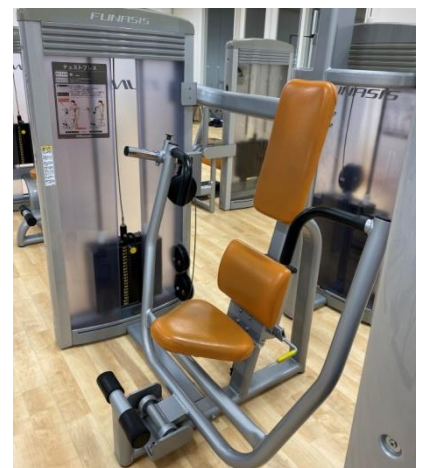
【筋トレマシン】



マルチプーリー(全身)



フライ(胸)



チェストプレス(胸)



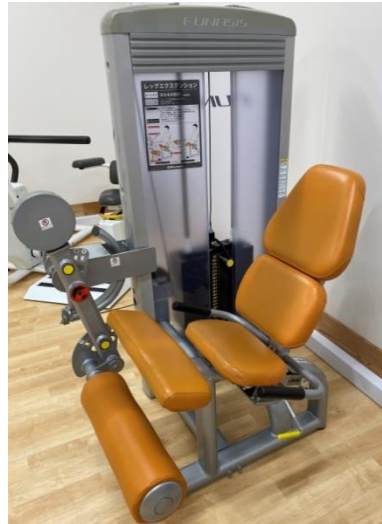
クランチ(腹部)



レッグプレス(太もも)



レッグカール(太もも裏)



レッグ エクステンション(太もも前)



ローテートリ&ツイスト(腹斜筋)



ラットプルダウン(背中)



バックエクステンション(背中)



SONIX(音波刺激全身運動)

【コンディショニングマシン】



ショルダーリンク(肩・背中)



ソウアスリンク(大腰筋群)



ロウリンク(胸部・背中)