【ご案内】 船橋市運動公園 トレーニング室

船橋市運動公園トレーニング室のご案内をさせていただきます。

●有酸素トレーニング



11台のマシンをご用意!

- ・ランニングマシン3台
- ・ウォーク&軽いジョグマシン2台
- ・ストライダー 2 台
- ・バイク2台
- ・背もたれつきバイク2台

※最大30分の記入制です。

●筋力トレーニング



13台のマシンをご用意!

- ・チェストプレス(胸)
- ・ラットプルダウン(背中)
- ・レッグカール(もも裏)
- ・レッグエクステンション(もも前)
- ・レッグプレス (太もも)
- ・アブドミナル (お腹)
- ・バックエクステンション(腰背部)
- ・プーリー (全身) など
- ※各1台づつ。
- ※セット間の休憩はマシンを離れてお取りください。



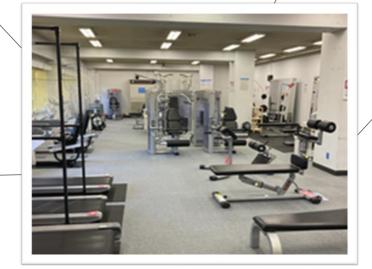
初めての方にはくはじめてトレーニング> (無料・30分・要予約)を お勧めします。詳しくはトレーニング室受付

●ストレッチゾーン

運動前後にストレッチをしましょう。

- ・ストレッチマット3枚
- ・ストレッチポール 3本
- ※皆さまで譲り合ってご利用ください。
- ※靴を脱いでご利用ください。





●フリーウエイトゾーン(グループ利用2名まで)

フリーウエイトにもチャレンジ!

- ・スーパインプレスベンチ1台
- ※プレート175kgまで※最大20分の記入制です。
- ・スミスマシン1台
- ※プレート175kgまで
- ※最大20分の記入制です。
- ・アジャスタブルベンチ2台
- ※最大20分の記入制の時間帯がございます。
- ・ダンベル $1\sim20$ kg
- ・ラバーダンベル 22 kg、26 kg、30 kg ※フリーウエイトは黒いマットの上でご利用いただけます。



●その他





- ・定員を25名とさせていただきます。
- ・受付台に手指用のアルコールを設置しています。
- ・マシン、器具利用後は除菌液で拭きとりのご協力をお願いいたします。
- ・常時、換気をしています。
- ・マスク着用は個人の判断となります。