

トレーニング機器一覧

有酸素系	備考
ランニングマシン	6台
エアロバイク	8台
エアロクライム	1台
エアロボード	1台

筋力トレーニング系	備考
アームカール	腕
ダブルトライセプス	腕
クロスオーバー	胸・腕
アップライトローイング	肩・背中
チェストプレス	胸・肩・腕
バーティカルチェスト	胸・肩
ショルダープレス	肩
ロングプル	背中・腕
ハイプーリー	背中
レッグカール	脚
レッグエクステンション	脚
スクワットラック	脚
レッグスクワット	脚・ヒップ・腰
トータルヒップ	脚・ヒップ
レッグプレス	脚・ヒップ
シーテットバック	腰
アブドミナルクランチ	腹
ベンチプレス	胸・腕
スミスマシン	胸・肩・脚
インクラインベンチ	胸・肩・腕
アームカールベンチ	腕
ローマンベンチ	腰
フラットベンチ	
懸垂台	背中・腕
バーベルセット	ウエイト類参照
ダンベルセット	ウエイト類参照

ウエイト類	重量(kg)
プレート	1.25
	2.5
	5
	10
	15
	20
ダンベル	1~10
	12.5
	15
	17.5
	20
	25
	30
35	

その他	備考
血圧計	
体重計	
体脂肪計	
マット	ストレッチ用
ジョーバ	
ツイスト	
ストレッチ台	