

トレーニングルーム 機器一覧

●有酸素エリア

マシン名	台数	備考
①ランニングマシン	8台	
②エアロバイク	3台	
③ステッパー	1台	
④リカベンントバイク	4台	背もたれつきバイク

●ウエイトエリア

マシン名	台数	主に鍛えられる箇所	備考
⑤シーテッドチェスト	1台	胸	
⑥バーチカルバタフライ	1台	胸	
⑦ショルダープレス	1台	肩	
⑧ラットプルダウン	1台	背中	
⑨バイセップスカール	1台	力こぶ	
⑩トライセプスエクステンション	1台	二の腕	
⑪ローマンベンチ	1台	腰	
⑫トータルヒップ	1台	太もも・お尻	
⑬レッグエクステンション	1台	太もも前	
⑭シーテッドレッグカール	1台	太もも裏	
⑮レッグプレス&カーフレイズ	1台	太もも ふくらはぎ	1台で2種目可能
⑯レッグプレス	1台	太もも	
⑰ニーレイズ・ディップス	1台	下腹・胸	1台で2種目可能
⑱腹筋台	3台	お腹	2種類の腹筋台

●フリーウエイトエリア

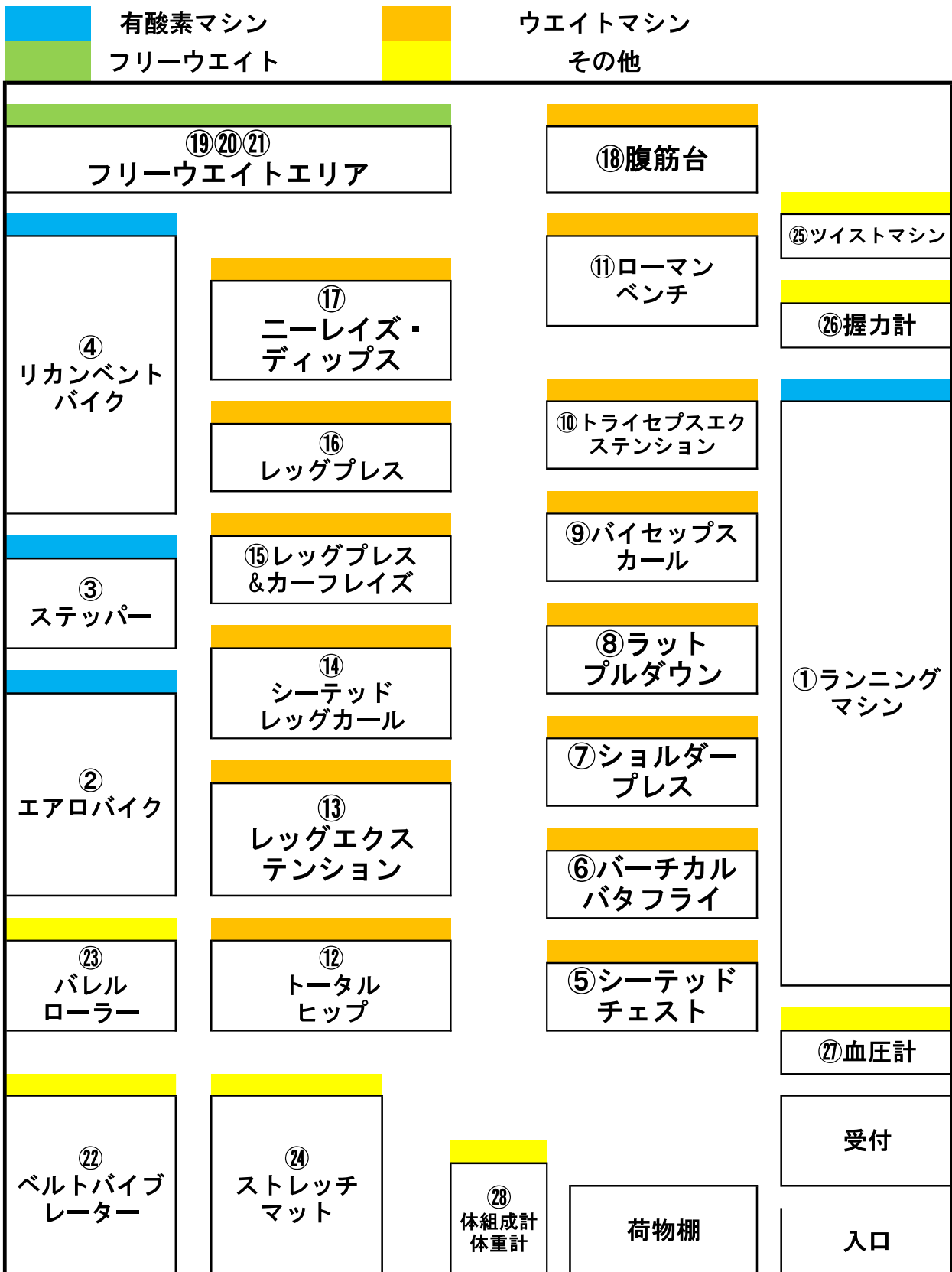
マシン名	台数	備考
⑲アジャスタブルベンチ台	1台	角度調整可能
⑳フラットベンチ台	2台	角度調整不可
㉑ダンベル		1～30kgまで

●その他

マシン名	台数	備考
㉒ベルトパイプレーター	2台	腰のマッサージ
㉓バレルローラー	2台	足のマッサージ
㉔ストレッチマット	4箇所	
㉕ツイストマシン	1台	
㉖握力計	1台	
㉗血圧計	2台	
㉘体組成計・体重計	各1台	

※マシンの不具合や入れ替え等で使用可能マシンが上記と一部異なる場合がございます。

トレーニングルーム 機器配置図



※各マシンについては「トレーニングルーム機器一覧」をご確認ください。