

トレーニング室 設置器具一覧

機種名		設置台数
有酸素マシン	トレッドミル	9台
〃	ステッパー	2台
〃	アップライトバイク	8台
〃	リカンベントバイク	2台
筋力系マシン	レッグプレス	1台
〃	レッグカール	1台
〃	レッグエクステンション	1台
〃	アブアイソレータ	1台
〃	ロータリートーソ&ツイスト	1台
〃	ラットプルダウン	1台
〃	バックエクステンション	1台
〃	ショルダープレス	1台
〃	チェストプレス	1台
〃	フライ	1台
フリーウエイト	パワーラック	1台
〃	ベンチプレス台	1台
〃	インクラインベンチ	2台
〃	フラットベンチ	2台
〃	クロームダンベル（1~20kg）	1台
〃	セットダンベル（プレート各種）	1式
その他	腹筋台	3台
〃	体組成計	1台
〃	デジタル自動体重計	1台
〃	全自動血圧計	1台
〃	ストレッチスペース（マット、ポールなど）	