

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
〃	ロータリートーン&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	1台
〃	フラットベンチ	2台
〃	ダンベルセット (1~10kg)	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
〃	ストレッチスペース (マット、ポールなど)	