

現在、感染症対策として

- ・検温、チェックリストの記入
- ・器具の間引き&仕切りの設置
- ・除菌シートによるセルフ除菌 (右写真) をおこなっております。

また、窓口での利用証配布(入室時回収)を休止しております。

窓口手続き後は、そのままご利用ください。(退室時の手続きはありません)

ご理解・ご協力をお願いいたします。



## 《有酸素マシン》



**ラボード(ランニングマシン)**

最大速度 18.0 km/h 最大傾斜 15.0 度



**マイマウンテン(ウォーキングマシン)**

最大速度 8.0 km/h 最大傾斜 50.0 度



**ストライダー**

膝への負担が少ない全身運動



**ステアクライマー**

膝への負担が少ない全身運動+下半身強化



**コードレスバイク**

自転車運動



**リカンベント**

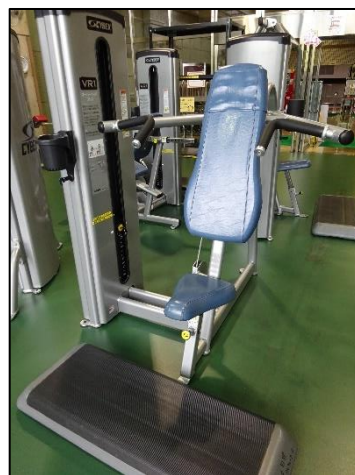
上半身への負担が少ない自転車運動

## 《筋カトレーニングマシン》



### チェストプレス

大胸筋 三角筋前部 上腕三頭筋



### オーバーヘッドプレス

三角筋前部 三角筋中部 上腕三頭筋



### フライ/リアデルト

大胸筋 三角筋前部 上腕二頭筋  
三角筋後部 菱形筋 上腕三頭筋



### ラットアイソレータ

広背筋 大胸筋下部 上腕二頭筋



### レッグエクステンション/レッグカール

大腿四頭筋(腿の表側) ハムストリング(腿の裏側)



### レッグプレス

大腿四頭筋 大殿筋(お尻) ハムストリング

## 《フリーウェイト器具》



**ダンベル**  
0.5 kg～30.0 kg



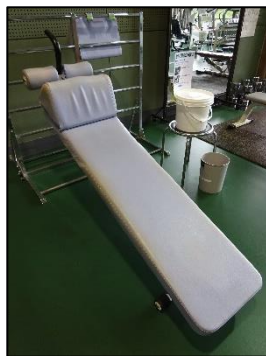
**アジャスタブルベンチ**



**フラットベンチ**



**レッグプレス/チン&ディップ**  
腹直筋下部 広背筋 上腕三頭筋  
大胸筋部



**腹筋台**  
腹直筋 腹斜筋



**背筋台**  
背筋

## 《その他》



**ベルトバイブレーター**



**バレルローラー**

※利用人数 1 人まで



**体組成計・血圧計**



**身長計**

5のつく日  
特別企画

### 《白カル感謝デー》

毎月 5、15、25 日に体組成計をご利用いただいたお客様に、測定結果を専用紙にプリントしてお渡します。

なんと 12 回分の体重・体脂肪率が記録可能！

希望者の方はスタッフまでお声掛けください。

※5のつく日が定期清掃日などで利用できない場合は、翌日に実施いたします。

