

トレーニングルームカウンター前に器具消毒用の除菌スプレーを用意しています。

マシン備え付けのタオルに吹きかけてから

ご使用ください。

※利用後の除菌は強制ではありません

※手指の消毒には使用できません



《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



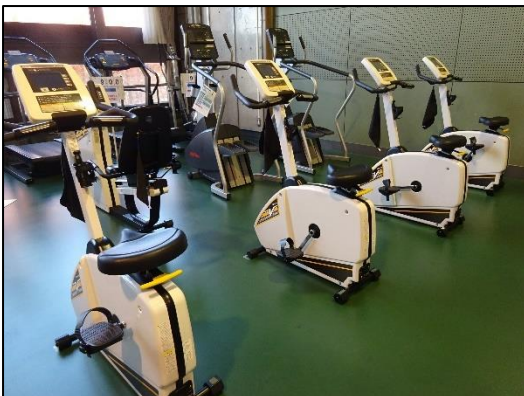
ストライダー

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

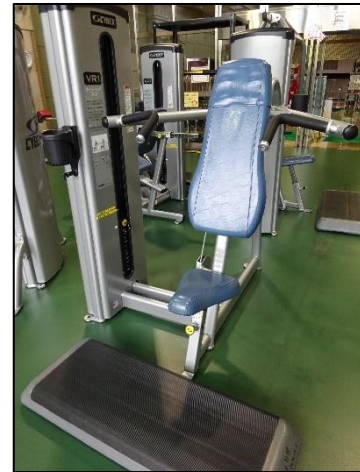
上半身への負担が少ない自転車運動

《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》 ※落下によるケガ防止&パッド・レザー劣化防止の為、

ダンベルを各ベンチの上に置かないようお願いします



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》



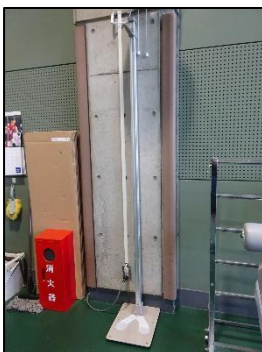
ベルトバイブレーター



バレルローラー



体組成計・血圧計



身長計