

トレーニングルームに設置されている機器一覧表

器具名	主な使用筋肉	台数
有酸素系マシン		
トレッドミル		3台
サウンドジョガー		2台
アップライトバイク		4台
コードレスバイク (リカンベントタイプ)		4台
キャットアイエルゴサイザー		1台
ライフステップ		2台
TS式ウルトラトレナー		1台
筋力トレーニングマシン		
トライセップエクステンション	上腕二頭筋・上腕三頭筋	1台
チェストプレス	大胸筋	1台
ショルダープレス	僧帽筋・三角筋	1台
ラットプルダウン	広背筋	1台
ミッドロウ	背筋下部	1台
リアデルト／ペックフライ	大胸筋	1台
レッグエクステンション	大腿四頭筋	1台
レッグカール	ハムストレンクス	1台
レッグプレス	大腿四頭筋／大殿筋	1台
インナー／アウターサイ	大内・大外転筋	1台
アブドミナル	腹直筋	1台
ロータリートーソ&ツイスト	外腹斜筋・内腹斜筋	1台
角度調整式腹筋台	腹直筋	1台
ダンベルセット	1kg～10kg	