



<<トレーニング室設備案内>>

| | マシン名 | 運動 | 台数 |
|-------|-----------|--------------|----|
| 有酸素運動 | アップライトバイク | 自転車運動（普通タイプ） | 5 |
| | リカレントバイク | 自転車運動(背もたれ付) | 4 |
| | トレッドミル | 歩行・走行運動 | 4 |
| | クライマー | 階段昇降運動 | 2 |
| | ガンレット | 階段昇降運動 | 2 |
| | クロストレーナー | 全身運動 | 3 |

| | マシン名 | 主動筋 |
|--------|---------|----------------|
| 油圧式マシン | チェストプレス | 大胸筋 |
| | バタフライ | 大胸筋 |
| | アームカール | 上腕二頭筋 |
| | スクワット | 大腿四頭筋・ハムストリングス |
| | ダブルニー | 大腿四頭筋・ハムストリングス |

| | マシン名 | 主動筋 |
|---------|--------------------|-------------------------|
| ウェイトマシン | チェストプレス | 大胸筋 |
| | フライ/リアデルト | 大胸筋・三角筋後面 |
| | ラッドプルダウン | 広背筋 |
| | バーチカルロウ | 広背筋・僧帽筋 |
| | レッグエクステンション | 大腿四頭筋 |
| | レッグカール | ハムストリングス |
| | レッグプレス/カーフ | 大腿四頭筋・ハムストリングス 下腿三頭筋 |
| | アブドナミル/バックエクステンション | 腹直筋・脊柱起立筋 |
| | バイセプスカール/トライセプス | 上腕二頭筋・上腕三頭筋 |
| | インナーサイ/アウターサイ | 内転筋群・中殿筋 |
| | フリーダムトレーナー | 複数の筋肉使用 |
| | 腹筋台 | 腹直筋 |
| | ローマンベンチ | 脊柱起立筋 |

| | |
|-----|---|
| その他 | フリーウェイトエリア (ベンチ2台・固定式ダンベル4本・ダンベル3~10kg プレート1.25・1.5・2.5・5kg) |
| | 体重計・血圧計・身長計・握力計 |
| | ストレッチエリア(ストレッチマット完備)・ストレッチポール |
| | ストレッチボード・バランスボール・フレックスクッション |
| | ハンドグリップ・アブローラー |