

【トレーニング室 マシン一覧】

| 種類            | マシン名           |         | 体部位           | 主動筋群               | 台数 | 車対<br>対応 |
|---------------|----------------|---------|---------------|--------------------|----|----------|
| 筋力<br>トレーニング  | ワンハンドステーション    |         | 胸部<br>上腕      | 大胸筋・上腕二頭筋<br>上腕三頭筋 | 1  | ○        |
|               | レッグエクステンション    |         | 大腿<br>(前)     | 大腿四頭筋              | 1  |          |
|               | レッグカール         |         | 大腿<br>(裏)     | ハムストリング            | 1  |          |
|               | レッグプレス         |         | 大腿<br>(前)     | 大腿四頭筋・大臀筋          | 1  |          |
|               | アダクション&アブダクション |         | 大腿<br>臀部      | 大内転筋・中臀筋           | 1  |          |
|               | チェストプレス        |         | 胸部            | 大胸筋                | 1  | ○        |
|               | ラットプルダウン       |         | 背中            | 広背筋                | 1  | ○        |
|               | アブドミナル&バック     |         | 腹部<br>腰部      | 腹直筋・脊柱起立筋          | 1  |          |
| 有酸素<br>トレーニング | エアロバイク         | V75i    | 自転車タイプ        |                    | 4  |          |
|               |                | V65Ri   | 背もたれのあるタイプ    |                    | 2  |          |
|               | ランニング<br>マシン   | リハトレッドG | 最大速度 10 km    |                    | 2  |          |
|               |                | ラボード    | 最大速度 12 km    |                    | 3  |          |
|               | ニューステップ        |         | 上肢・下肢の全身運動    |                    | 4  |          |
|               | エキサイトトップ       |         | 手こぎバイク        |                    | 3  | ○        |
| その他           | ジョーバ           |         | 体幹の筋肉・骨盤周辺の運動 |                    | 3  |          |