

【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	車対応
筋力トレーニング	マルチプーリー	胸部・上腕	大胸筋・上腕二頭筋 上腕三頭筋	1	○
	レッグエクステンション	大腿(前)	大腿四頭筋	1	
	レッグカール	大腿(裏)	ハムストリング	1	
	レッグプレス	大腿(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・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・腰部	腹直筋・脊柱起立筋	1	
有酸素トレーニング	エアロバイク	自転車タイプ		3	
		背もたれのあるタイプ		2	
	ランニングマシン	最大速度 12km		5	
	ニューステップ	上肢・下肢の全身運動		3	
	エキサイトトップ	手こぎバイク		2	○
その他	ジョーバ	体幹の筋肉・骨盤周辺の運動		3	
	パーフェクトボディ	効率よく腰回りの筋肉を動かす		1	