

【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	車椅子 対応
筋力トレーニング	ワンハンドステーション	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	V75i	自転車タイプ	4	
		V65Ri	背もたれのあるタイプ	2	
	ランニングマシン	リハトレッドG	最大速度10km	2	
		ラボード	最大速度12km	2	
	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	3	
	ジョーバ		体幹の筋肉・骨盤周辺の運動	3	