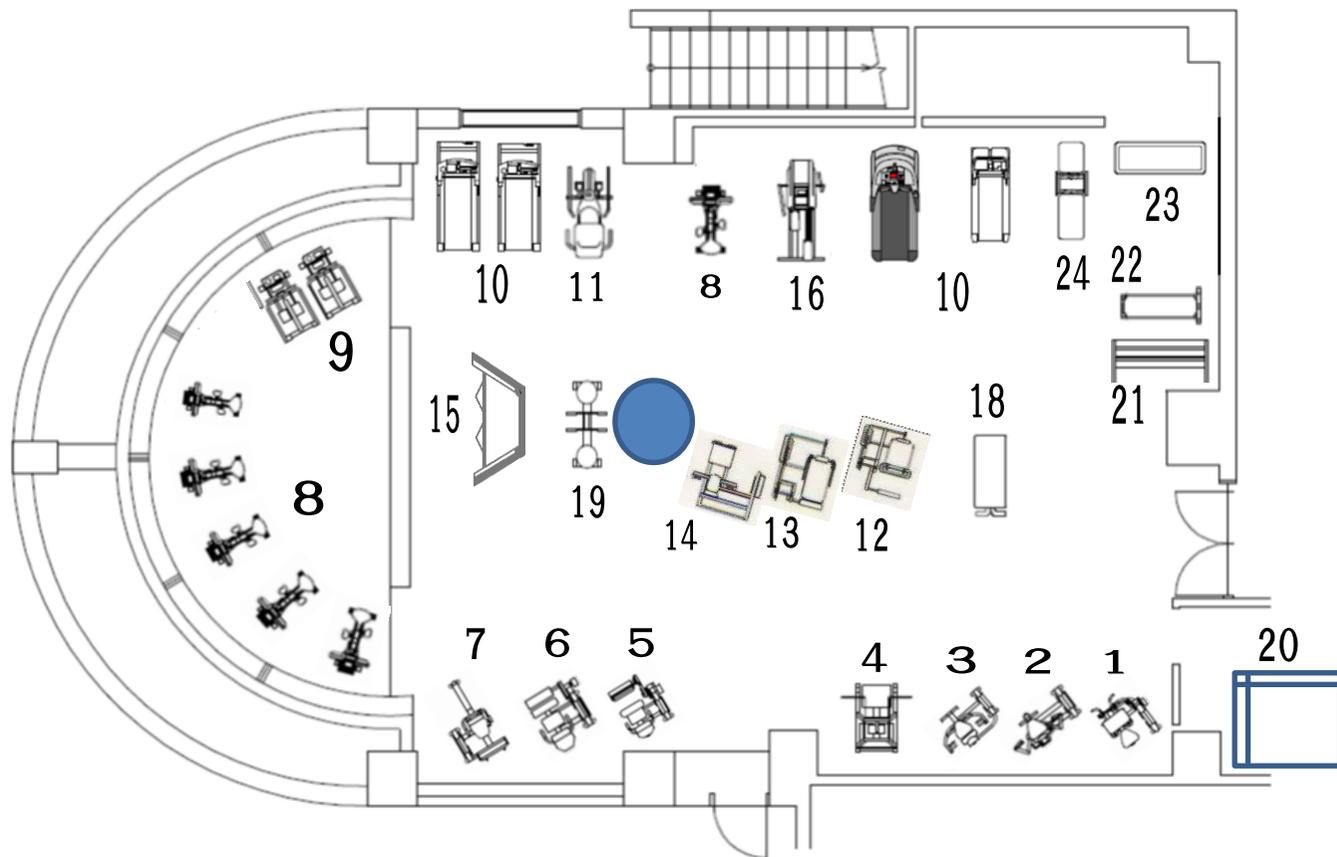


【トレーニングルームの紹介】

NO.	器具の名称	特徴
1	アームカール エクステンション	上腕二頭筋の強化 Tシャツの似合う腕に
2	フライ	大胸筋、広背筋、三角筋の強化 上半身のパワーアップに
3	チェストプレス	大胸筋、広背筋の強化 美しい胸回りを作ります
4	アシスト・チン&ディップ	広背筋・大円筋・上腕三頭筋・大胸筋を鍛えるマシン
5	レッグエクステンション	大腿伸筋、屈筋の強化 肉離れ、膝のねんざのリハビリにも
6	シーテッドレッグカール	大腿二頭筋、ハムストリングの強化 安定した下半身に
7	レッグプレスカーフレイズ	大腿筋の強化、ジャンプ力、 下半身のパワーアップに
8	アップライトバイク リカンベントバイク	体力測定プログラム等、搭載したマシン
9	ステアクライマー	定脈制御プログラムを搭載し、自身の体力にあわせて心肺機能、脚部を強化
10	ランニングマシン	最高速度8~18km/h、0~15%までの傾斜がつけられるランニングマシン
11	ニューステップ	無理のない姿勢で全身運動ができます
12	アブドミナルカール	腹部の集中的な調整
13	バックエクステンション	背筋の強化 後ろ姿も美しく
14	シーテッドロー	背中を鍛えることができます
15	ケーブルクロスオーバー	腕の動作は左右同時、片側ずつ、左右異なるウェイト等、自由な組み合わせが可能
16	クロストレーナー	歩行やランニングに近い動きのできる人間工学に基づくマシン
17	—	—
18	カールストレッチベンチ	背中、腰部、腹部のストレッチに効果があります
19	ツイストマシン	立位、座位のどちらでもツイスト運動ができます



20	ストレッチマット	トレーニング前、後に身体をほぐし、ケガを未然に防ぐとともにトレーニング効率を高めます	23	フィットネスローラー	リラクゼーション系のマシン群 トレーニング後の疲労した身体をほぐします
21	ブライトダンベル	安全や、騒音に配慮して、ラバーコーティングしたダンベルです	24	テーブルローラー	
22	フラットベンチ	ダンベル等を使用した多様な筋力トレーニングにご使用いただけます			