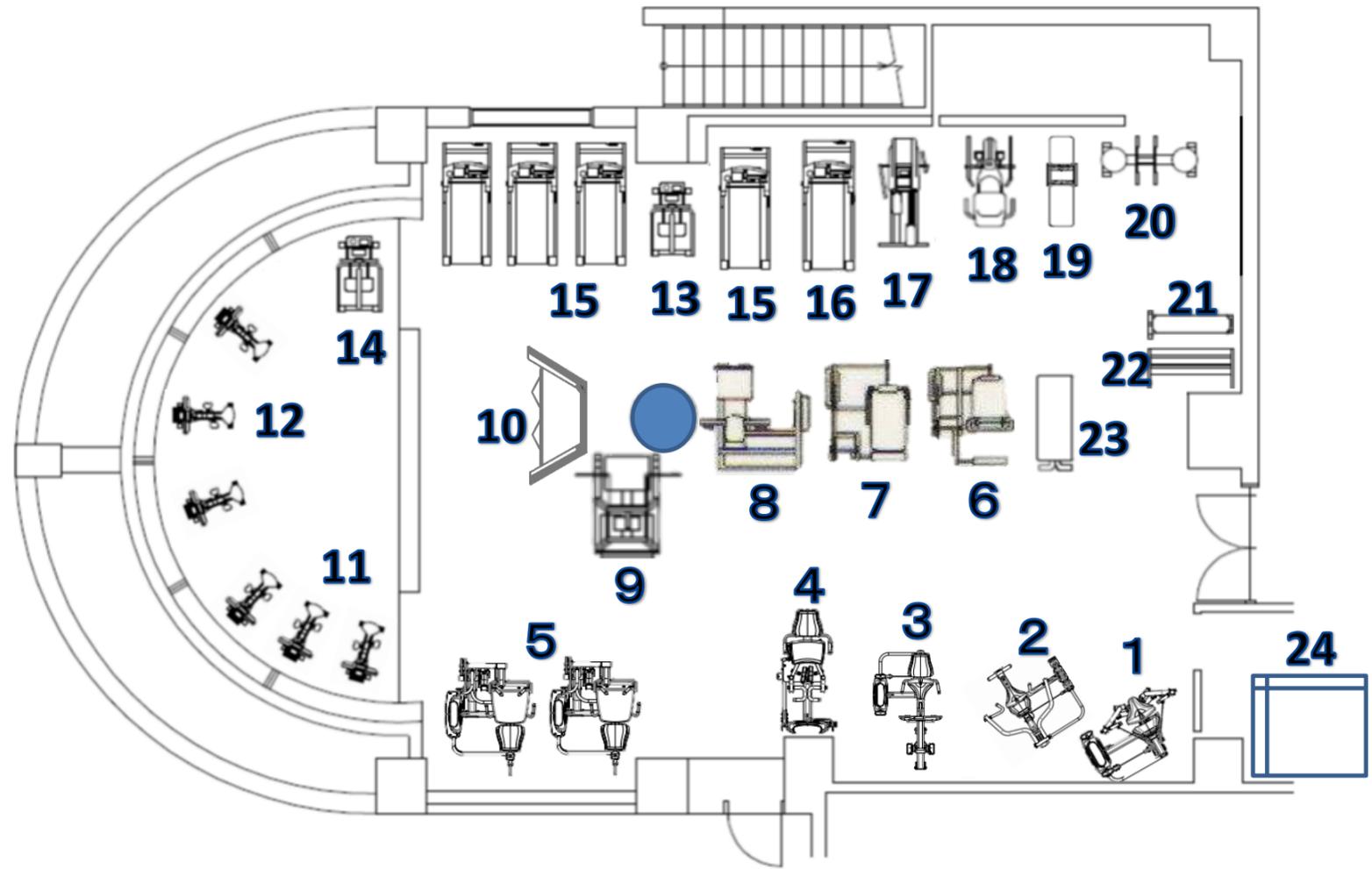


【 トレーニングルームの紹介 】

No.	器具の名称	特徴
1	チェストプレス	大胸筋、広背筋の強化 美しい胸周りを作ります
2	マルチプレス	大胸筋、三角筋、上腕三頭筋、僧帽筋を鍛えるマシン
3	レッグプレス	大腿筋、大殿筋の強化 下半身のパワーアップに
4	ヒップ アブダクター アダクター	内転筋群、殿筋群の強化 内ももや、お尻の引き締め
5	レッグ エクステンション カール	大腿四頭筋、ハムストリングスの強化 安定した下半身に
6	アブドミナルカール	腹部の集中的な調整
7	バックエクステンション	脊柱起立筋の強化 綺麗な姿勢を保つために
8	シーテッドロウ	広背筋の強化 美しい背中に
9	アシスト チンアップ 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
10	ケーブルクロスオーバー	ケーブルにより、様々な可動域でのトレーニングが可能
11	コードレスバイク (アップライトバイク)	体力測定プログラム等を搭載したマシン
12	リカンベントバイク	背もたれ付きのバイク どなたでも利用が簡単
13	ステアクライマー	ペダルを踏み続け、心肺機能の強化、脂肪燃焼に
14	エキサイト ライブ クライム	階段を上り続ける様な感覚 様々な運動プログラムを搭載
15	トレッドミル	速度、傾斜角度を簡単に調整 ウォーキングからランニングまで可能
16	フリーボード	ベルトの踏み込む位置で速度が変化 新感覚のランニングマシン
17	クロストレーナー	歩行やランニングに近い動きができる 人間工学に基づくマシン



18	ニューステップ	無理のない姿勢で 全身運動が可能
19	バレルローラー	リラクゼーション系のマシン トレーニング後の癒しに
20	ツイストマシン	立位、座位での ツイスト運動が可能
21	ダンベル	様々な部位への刺激が可能

22	フラットベンチ	ダンベル等を用いた多様な トレーニングに使用
23	カールベンチ	背中、腰部、腹部のストレッチ としても利用が可能
24	ストレッチマット	怪我の防止、トレーニング後の 体のケアに