

設置マシン一覧

※マシン名称を押すと画像が表示されます。

設置場所	名称	備考
トレーニングルーム	ロータリートーソ& ローテーション	体幹をねじるマシン 主に効果のある部位：脇腹
	アブドミナル& バック	上体を前屈or後屈するマシン 主に効果のある部位：腹筋、背筋
	アダクション& アブダクション	股関節を開閉するマシン 主に効果のある部位：内腿、臀部周辺
	レッグエクステンション	脚を前方に伸ばすマシン 主に効果のある部位：太腿（前部）
	レッグカール	膝を折りたたみ、踵を臀部に引くマシン 主に効果のある部位：太腿（後部）など
	レッグプレス	スクワット様に足で押し出す運動のマシン 主に効果のある部位：脚部全体
	ラットプルダウン	懸垂のように頭上から引き込むマシン 主に効果のある部位：背中、肩回りなど
	ラテラルレイズ	腕を体の横に上げるマシン 主に効果のある部位：肩回りなど
	インクラインプレス	上体を後方に傾け、バーを挙上するマシン 主に効果のある部位：胸など
	チェストプレス	腕立て伏せのように、バーを胸前方に押すマシン 主に効果のある部位：腹斜筋など
	フリーウエイト	CYBEX ブラボー ケーブルマシン
ダンベル(～10kg)		画像参照
アジャスタブルダンベル (Max40kg)		目盛り調整で最大40kgまで使用可能なダンベル
アブドミナルベンチ		腹筋用の台 足のセット位置や傾斜調整可能
バックエクステンション		倒した上体を起こし、背中から腰を鍛えるマシン
インクラインベンチ		背もたれの角度を調整できるベンチ (本機と別にフラットベンチも有)
有酸素	CYBEX クロスレーナー	膝などへの負担が少なく、全身を使った 有酸素運動ができるマシン
	ランニングマシン (ラボード)	全5台
	リカンベントバイク	背もたれがあり、前方に向かって 脚を回すバイク
	アップライトバイク	一般的な自転車と同様、上から 下に足を回すバイク