

トレーニングルーム機器一覧

R5/1.18 現在

有酸素マシン

ランニングマシン	3台
エアロバイク	5台
ライフステップ	2台

トレーニングマシン

ケーブルクロスオーバー	1台	チェストウエイト	1台
スミスマシン	1台	ラットプルダウン	1台
バタフライマシン	1台	ベンチプレスマシン	1台
T バーロー	1台	アシストチンディップ	1台
アブドミナルボード	3台	アブドミナルクランチ	1台
ロータリートーソ	1台	レッグプレス	1台
レッグエクステンション	1台	レッグカール	1台
ショルダープレス	1台	プルオーバー	1台
カーフレイズ	1台	トータルヒップ	1台
シーテッドバック	1台	バックエクステンション	1台
アームカール	1台		

フリーウエイト

セットバーベル	
デクラインベンチ	1台
ベンチプレス	2台(ワイド・ナロー)
ダンベル1式 (1kg~50kg)	
インクラインベンチ	1台
フラットベンチ	2台
ショルダーベンチ	1台
パワーラック	1台
スクワットラック	2台

コンディショニング (その他)

エクササイズマット	5枚
ストレッチマット	
血圧計	1台
バレルローラー	1台
ベルトマッサージャー	1台
カーブベンチ	1台