

トレーニングルームの紹介



体調管理

体調チェックを効率的に行うため操作が容易な機器を設置しています。



1 全自動血圧計



2 体内脂肪計 (ボールタイプ)

リラクゼーション

トレーニング後の緊張した筋肉をほぐし、疲労回復を促す機器を設置しています。



19



17 ベルトバイブレーター



18 バレルローラー

筋力マシン

上肢・下肢・体幹の身体各部にわたるトレーニングが行えるようにマシンを設置しています。

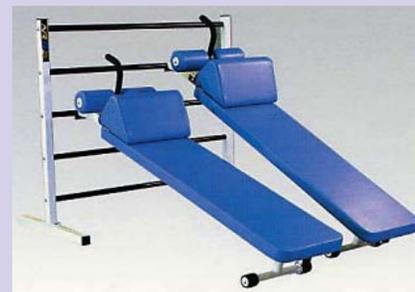
ストレッチ

ストレッチを行う床に柔軟性のあるマットを設置しています。

3 ストレッチマット



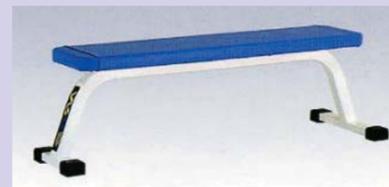
15 アブドミナルボード



16 45°バックエクステンションベンチ



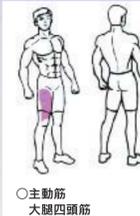
14 フラットベンチ



13 ダンベル クロームメッキ製

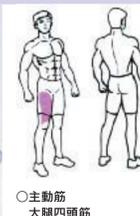


12 レッグエクステンション



○主動筋
大腿四頭筋

11 レッグカール



○主動筋
大腿四頭筋

心肺持久力マシン

単調になりがちな心肺持久力トレーニングをバリエーションあるものにするため多機種のマシンを設置しています。

4 ステアクライマー



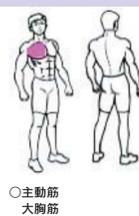
5 コードレスバイク



6 ランニングマシン

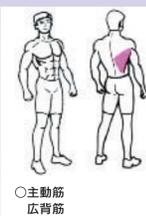


7 フライ



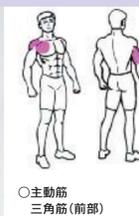
○主動筋
大胸筋

8 ハイプリー



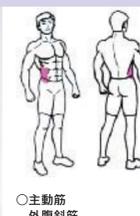
○主動筋
広背筋
大円筋

9 チェストプレス



○主動筋
三角筋(前部)
大胸筋
上腕三頭筋

10 ロータリートルソー



○主動筋
外腹斜筋
内腹斜筋

