

トレーニングルーム機器一覧表

セクション	マシ	台数	効果(主働部位)	備考		
エアロビックゾーン	エアロバイク	6	スタミナアップ シェイプアップ 生活習慣病の予防・改善	混雑時予約制・最大30分		
	ランニングマシン	6				
	ステップマシン	3				
	アークトレーナー	2				
筋力トレーニングゾーン	シーテッドレックカール	1	12	太もも(裏)		
	シーテッドレックエクステンション	1		太もも(表)		
	シーテッドレックプレス	1		脚力		
	アダクション&アブダクション	1		太もも(内・外)		
	チェストプレス	1		胸		
	ベクアイソレータ	1		胸		
	ショルダープレス	1		肩		
	アームカール	1		腕		
	ラットアイソレータ	1		上背		
	シーテッドロー	1		上背		
	バックエクステンション	1		腰		
	アブアイソレータ	1		腹		
	スミスマシン(最大125kg)	1		7種	多用途	混雑時予約制・最大20分
	フラットベンチ	3			多用途	
インクラインベンチ	1	多用途				
腹筋台	2	腹				
背筋台	1	腰				
ダンベル(1~20kg)	多数	多用途				
ツインプーリー(ケーブル)	1	多用途				
コンディショニングゾーン	血圧計	1	5	血圧・心拍数測定		
	身長計	1		身長測定		
	体重計	1		体重測定		
	体組成計	1		体脂肪など		
	インボディ	1		体成分・筋バランスなど		
	ストレッチマット	多数	6種	ストレッチ		
	カールベンチ	1		ストレッチ		
	ツイスター	1		ストレッチ		
	ベルトマッサージ	1		マッサージ		
	バレルローラー	1		マッサージ		
ボディーソニック	2	リラクゼーション				
その他ツール	腹筋ローラー	1	5種	腹筋		
	フォームローラー	5		多用途		
	ミニボール	10		多用途		
	バランスクッション	10		多用途		
	青竹踏み	2				