

# トレーニングルーム機器一覧表

セクション	マシ ン	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	シーテッドレッグカール	1	12	太もも(裏)	
	シーテッドレッグエクステンション	1		太もも(表)	
	シーテッドレッグプレス	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	
	ヘクアイソレータ	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	
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			