

トレーニングジム マシン紹介

脚



①レッグプレス
太もも前・お尻
4.5~182.3kg



②レッグエクステンション
太もも前
4.5~110.3kg



③レッグカール
太もも後
4.5~74.3kg



④カーフプレス
ふくらはぎ
11~107kg



⑤ヒップアダクション
内もも
4.5~74.3kg



⑥グルートプレス
お尻
9~111.3kg



⑦ヒップアブダクション
お尻
4.5~74.3kg



⑧チェストプレス
胸・二の腕
4.5~110.3kg



⑨フライ
胸
9~111.3kg



⑩プルダウン
背中・カゴぶ
4.5~110.3kg



⑪ロウ
背中
9~111.3kg

お尻

上半身

腕



⑫アームカール
カゴぶ
9~93.3kg



⑬トライセプスエクステンション
二の腕
9~93.3kg



⑭ディッピング
二の腕・背中
—



⑮ショルダープレス
肩
4.5~65.3kg



⑯アブドミナル
腹筋
4.5~110.3kg



⑰腹筋台
腹筋
—



⑱バックエクステンション
背筋
4.5~110.3kg



⑲背筋台
背筋
—



⑳トorsoローテーション
脇腹
4.5~74.3kg



㉑FT360(ケーブルマシン)
複数部位
※多種アタッチメントあり

肩

体幹

他

画像	機器名称
	部位
	使用可能ウエイト

フリーウエイト 紹介



①ベンチプレス(ワイド)

- 1台
 ・バーベルも各種あります
 全部で8本



②ベンチプレス(ナロー)

- 1台
 ・ラックの高さを細かく
 調整できます



③スクワットラック

- 1台
 ・セーフティあり
 ・豊富なウエイトが使用可能



④スミスマシン

- 1台
 ・スクワット、ベンチもできます
 ・初心者でも安全にできます



⑤フラットベンチ

- 2台



⑥アジャスタブルベンチ

- 2台
 ・角度調整ができる
 ・フラットにもなります



⑦プリチャーカール台

- 1台
 ・腕を鍛えるために有効



⑧ダンベル

- ・1~10kg(1kg刻み)
 ・10kg~25kg(2.5kg刻み)



⑨ウエイトプレート

- 1.25~50kg
 ・珍しい45、50kgのプレートあり
 ・プレート全部で116枚あります

カーディオマシン 紹介



①ランニングマシン

- 7台
 ・最大時速20kmまで使用可能
 ・傾斜機能もついています
 ・予約制



②カーディオバイク

- 9台
 ・ペダルの負荷を変更可能
 ・心肺機能測定も可能



③シットングバイク

- 5台
 ・背もたれがあります
 ・ペダルの負荷を変更可能



④クライマー

- 2台
 ・階段を上がるような動作
 ・扇風機がついて涼しい



⑤エリプティカル

- 4台
 ・スキー動作で運動



⑥SCIFIT プロII

- 1台
 ・腕でペダルを回して行うことも
 できます



⑦パワーマックス

- 1台
 ・最大無酸素パワー向上
 ・耐乳酸性運動能力向上

画像	機器名称
	設置台数
	特徴