

# マシンラインナップ

## 有酸素マシン

|               |           |           |               |
|---------------|-----------|-----------|---------------|
| ランニングマシン      | アップライトバイク | リカンベントバイク | クロスレーナー(シンクロ) |
| クロスレーナー(ヴァリオ) |           |           |               |

## 筋トレマシン

|             |             |                  |            |
|-------------|-------------|------------------|------------|
| チェストプレス×2台  | ラットプルダウン×2台 | レッグプレス×2台        | アブドミナルクランチ |
| バックエクステンション | レッグエクステンション | レッグカール           | ベクトラルフライ   |
| ヒップアダクター    | ヒップアダクター    | シーテッドロウ          | ラテラルレイズ    |
| ロータリートルソー   | リアデルトフライ    | ショルダープレス×2台      | ロータリーヒップ   |
| ディップススタンド   | ケーブルマシン×2台  | ラットプルダウン・シーテッドロウ | ディップチンアシスト |

## フリーウエイト

|                |                 |                   |                    |
|----------------|-----------------|-------------------|--------------------|
| ダンベル1Kg~10Kg×2 | ダンベル20Kg~40Kg×2 | ベンチプレス×2台         | パワーラック             |
| ハーフラック         | スミスマシン          | フルードローディング レッグプレス | フルードローディング チェストプレス |
| ケーブルマシン×2台     | フラットベンチ×2台      | インクラインベンチ×6台      | ローワーバックベンチ         |
| クランチベンチ×2台     | アブコースター         | Tバーロー             | オリンピックバー×4本        |
| ブリチャーカール       | EZバー×3本         | フルードローディング ローイング  | フルードローディング レベルロウ   |

## その他

|             |        |         |          |
|-------------|--------|---------|----------|
| ブルブルマシン×1台  | 腹筋ローラー | バランスボール | ストレッチボール |
| マッサージチェア×3台 |        |         |          |

