

# マシンラインナップ

## 有酸素マシン

ランニングマシン

アセントレーナー

アップライトバイク

リカンベントバイク

## 筋トレマシン

チェストプレス(胸)

ペクトラルマシン(胸)

ラットマシン(背中)

ローロウ(背中)

プーリー(背中)

バックエクステンション(背中)

レッグプレス(脚)

レッグエクステンション(もも前)

レッグカール(もも裏)

アダクター(内もも)

アブダクター(外もも)

マルチヒップ(おしり)

アブドミナルクランチ(お腹)

ロータリートルソー(わき腹)

アブコースター(下腹)

ショルダープレス(肩)

## フリーウエイト

ベンチプレス

パワーラック

スミスマシン

ファンクショナルトレーナー

ダンベル(1~50kg)

インクラインベンチプレス

プリチャーカール

45度レッグプレス

ヒップスラスト

VKR

## ストレッチマシン

ゆらぎ 胸

ゆらぎ 肩

ゆらぎ 股関節

ゆらぎ お尻

## その為

バランスボール

ストレッチポール

JOYFIT®

