

# マシンラインナップ

## 有酸素マシン

ランニングマシン10台

※レディースエリア2台

クロストレーナー4台

※レディースエリア2台

アップライトバイク2台

リカンベントバイク4台

※レディースエリア1台

## 筋トレマシン

レッグプレス  
(脚)

レッグエクステンション  
(太もも前)

レッグカール  
(太もも裏)

ヒップア(ブ)ダクション2台  
(内もも・お尻)  
※レディースエリア1台

チェストプレス  
(胸)

フライ/リアデルト  
(胸/後肩)

ラットプルダウン  
(背中上)

バックエクステンション  
(背中下)

ロウ  
(背中)

ショルダープレス  
(肩)

アブドミナルクランチ2台  
(お腹)

ロータリートルソー2台  
(お腹横)

※レディースエリア1台

※レディースエリア1台

トライセプスプレス  
(腕)

※レディースエリアのみ

グルート  
(お尻・太もも裏)

※レディースエリアのみ

プレートロード  
45度レッグプレス  
(脚)

## フリーウエイト

パワーラック1台

スミスマシン1台

ケーブルマシン1台

ダンベル1kg~40kg

プレートロード  
インクラインプレス  
(上胸)

インクラインベンチ3台

フラットベンチ1台

EZバー

※パワーラック・スミスマシンに設置している台数含む

※パワーラック・スミスマシンに設置している台数含む

ストレートバー

## その他

チン・ディップスタンド  
(背中・腕・胸・お腹下)

プレートロード  
アブクランチ(お腹)

プリチャーカールベンチ

ローワーバックベンチ2台  
※レディースエリア1台

アブドミナルベンチ2台  
※レディースエリア1台

ウエイトリフティングベルト

フレックスクッション

アブローラー

バーバルパッド

ストレッチボール

ストレッチマット

ベルトトレーナー

※レディースエリアのみ

ゼンプロ

※レディースエリアのみ

乗馬マシン

※レディースエリアのみ

バレルローラー

※レディースエリアのみ

