

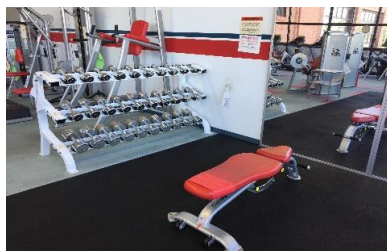
第3スポーツホール トレーニング機器、設備一覧

マシントレーニング (CYBEXシリーズ)



- ・チェストプレス
- ・フライ/リアデルト
- ・オーバーヘッドプレス
- ・トルソローテーション
- ・バックエクステンション
- ・アブドミナル
- ・レッグエクステンション
- ・レッグカール
- ・ディップス/チンニング/レッグレイズ(フリーウエイト)
- ・ラットプルダウン
- ・ロー/リアデルト
- ・ヒップアブダクション/アダクション
- ・レッグプレス
- ・バックエクステンション(フリーウエイト)
- ・ベントレッグアブドミナルボード(フリーウエイト)

フリーウエイトエリア



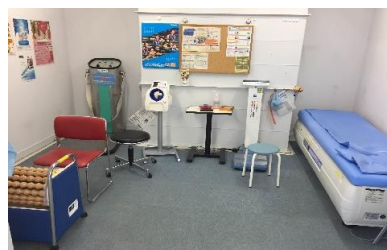
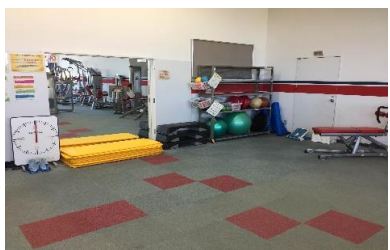
- ・スミスマシン(アジャストベンチ付き)
- ・ケーブルマシン
- ・アジャストベンチ×1台
- ・ダンベル
- 1～10kg、12kg、14kg、16kg、18kg、20kg

有酸素マシン



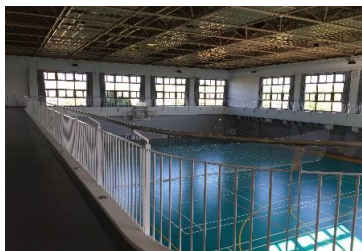
- ・ランニングマシン×5台
- ・アークトレーナー×2台
- ・アップライトバイク×3台
- ・リカンベントバイク×3台

ストレッチエリア、トレーニングアイテム、リラクゼーション機器



- ・バランスボール
- ・フォームローラー
- ・ギムニクボール
- ・メディスンボール
- ・ゴムチューブ
- ・バランスディスク
- ・BOSS
- ・スリムローラー
- ・プッシュアップバー
- ・リズムファイター
- ・マッサージローラー
- ・オスピナレーター
- ・ベルトパイプレーター
- ・血圧計、体重計

その他



・ジョギングコース
(1週110m)



ショートレッスン開催時は
スタジオエリアを使用☆



トレーニング雑誌
のコーナーあり!



景色がとても綺麗!
運が良ければ富士山が見えます♪