

# 多摩市立総合体育館 第3スポーツホール トレーニング室 機器一覧

## トレーニングマシン

チェストプレス



デルトイドフライ



ショルダープレス



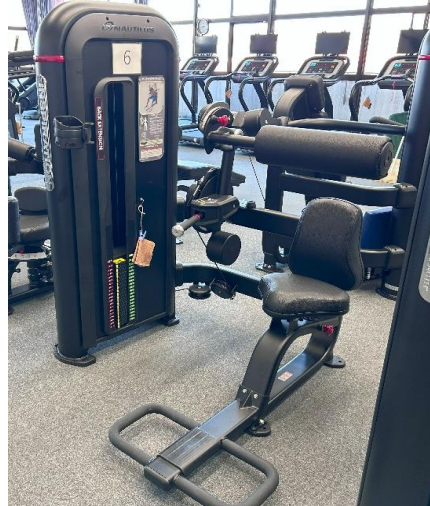
ロータリートーン



アブドミナルクランチ



バックエクステンション



プローンレッグカール



レッグエクステンション



プルアップ/ディップ/レッグレイズ



ラットプルダウン



バーディカルロウ



アブダクション/アダクション



レッグプレス



アジャスタブル  
バックエクステンション



アブドミナルベンチ



アームカールバー 10kg



ダンベル 1~10kg / 12~30kg



デュアルアジャスタブルプーリー



スミスマシン



パワーゲージ

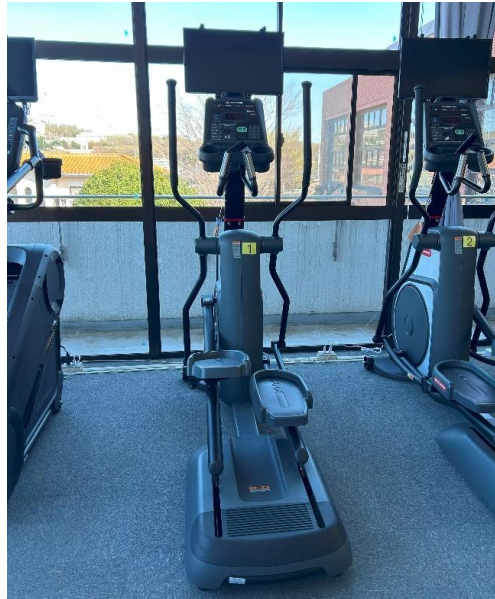


# 有酸素マシン

ランニングマシン 5台



クロストレーナー 2台



エアロバイク 4台



ステアマスター 1台



# ストレッチマシン

チェスト



スキャプラ



アダクター



ストレッチ



ストレッチLife

