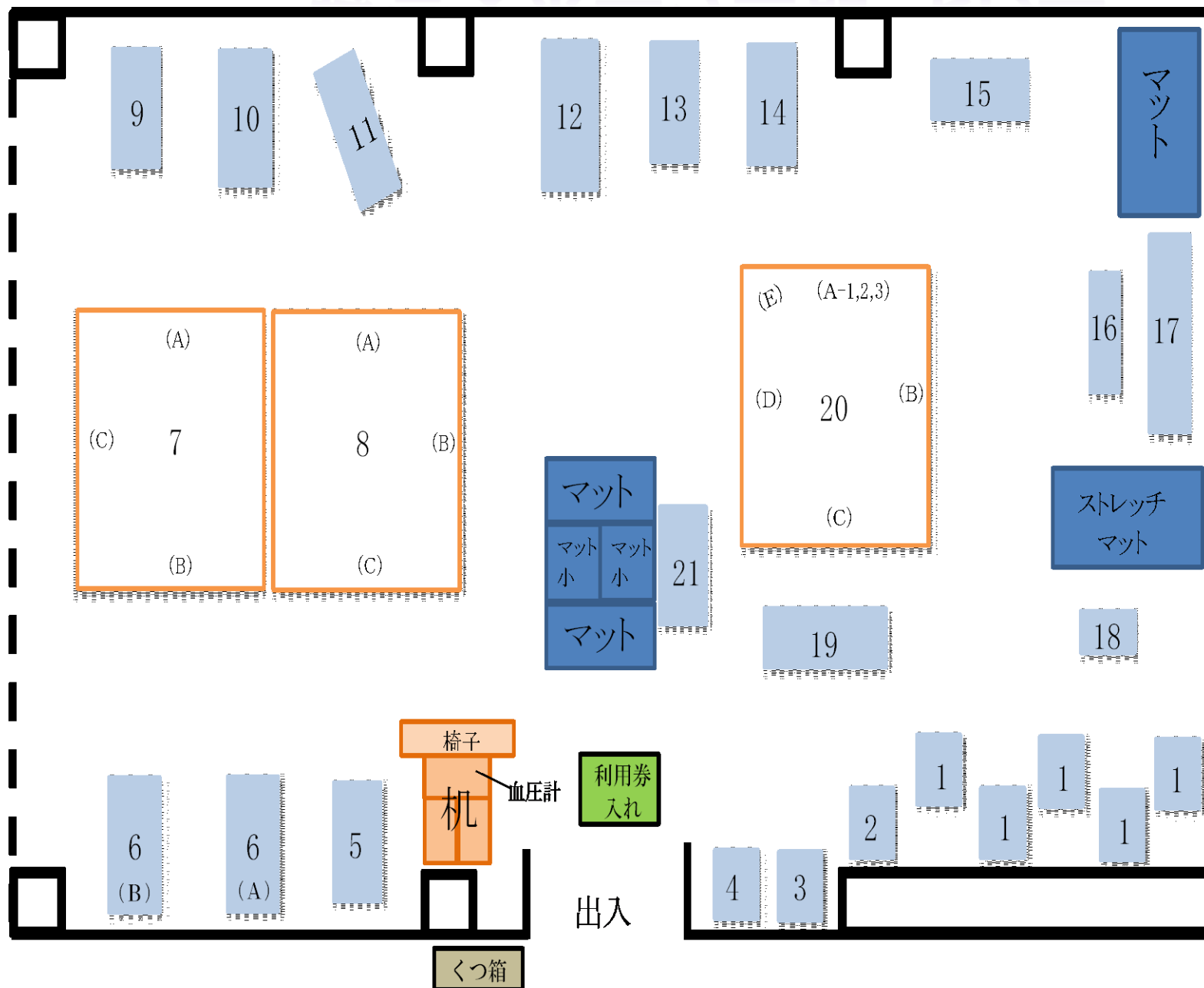


総合スポーツ会館 トレーニング室

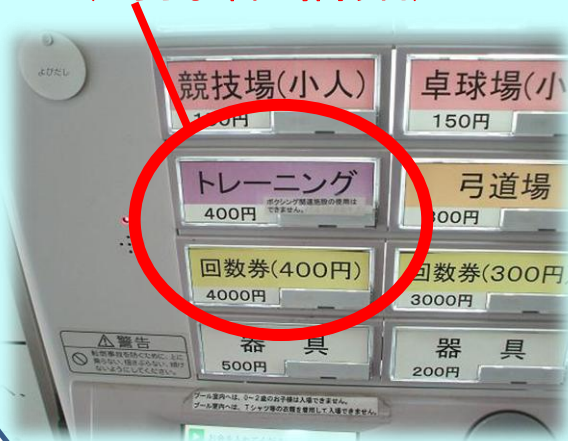


NO	器具名	数
1	コードレスバイク	5
2	JOBA (ジョーバ)	1
3	体重計	1
4	体脂肪計	1
5	クライマー	1
6	ランニングマシン	(A) ラボードXP35 1 (B) ラボードFLX200 1
7	ユニット型ケイトマシン	(A) レッグカール&エクステンションマシン 1 (B) パタフライ (C) プルオーバー
8	ユニット型ケイトマシン	(A) レッグプレス 1 (B) アームカール (C) スーパーインショルダー
9	アップダウンローラー	1
10	ベルトバイプレーター	1
11	ローイングエルゴメーター	1
12	ストレッチマシン	1
13	ユニット型ケイトマシン (バイセプスカール)	1
14	ヒップエクステンションマシン	1
15	スーパープレスベンチ	1
16	フラットベンチ	1
17	セットバーベル	1
18	オールストレッチベンチ	1
19	ツイストマシン	1
20	ユニット型サマシーン	(A-1) リストローラー (A-2) グリップマシン (A-3) リストマシン (B) チェストウエイト (C) アブドミナルボード (D) フラットマシン (E) バックエクステンションベンチ 1
21	アブドミナルボード	1

①2階玄関横の券売機で利用券を購入後、
窓口で受付してください。



※トレーニング券【400円】、又は
回数券4000円【11枚綴り】
(どちらも1回2時間以内)



②トレーニング室入口前で靴を履き替えてください。
※上履き持参の事(土足禁止)



③利用券をトレーニング室の利用券入れへ。
※警備員が検察することがあります。
※終了後は、利用券を2階窓口へ返却してください。



1:コードレスバイク(5台)



2:JOBA(ジョーバ)



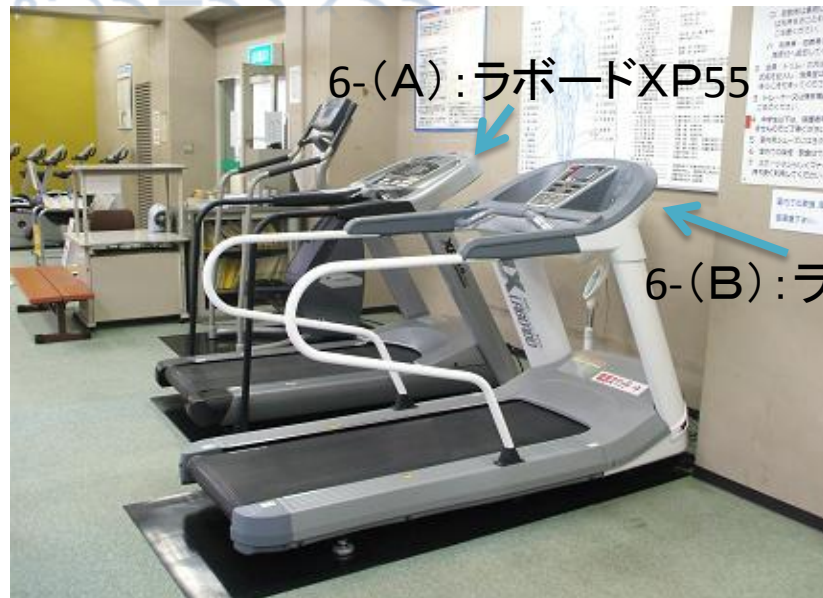
3:体重計 4:体脂肪計



5:クライマー



6: ランニングマシン



9: アップダウンローラー



10: ベルトバイブレーター



11: ローイング エルゴメーター



7-(A): レッグカール&エクステンションマシン



7: ユニット型ウエイトマシン

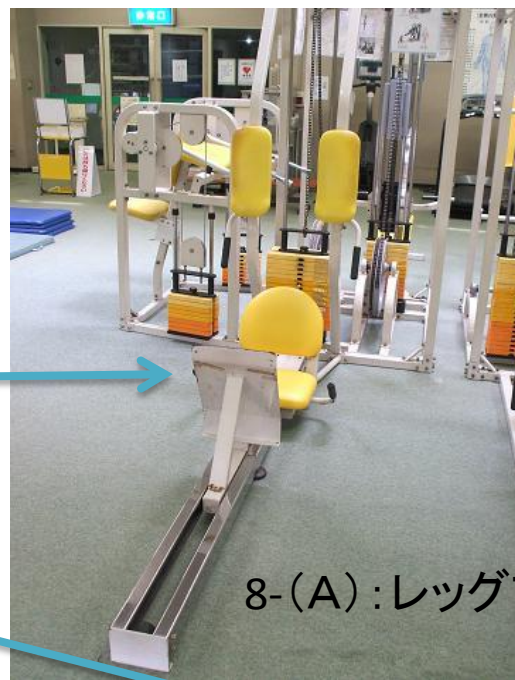


7-(C): プルオーバー

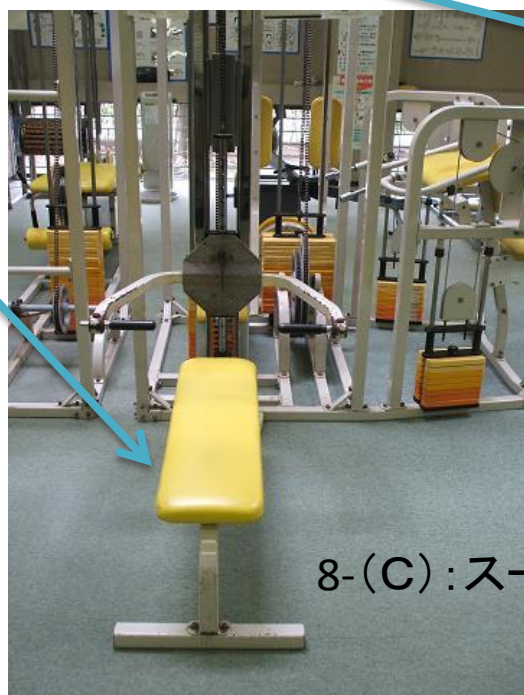


7-(B): バタフライ

8: ユニット型ウエイトマシン



8-(A): レッグプレス



8-(C): スーパーインショルダー



8-(B): アームカール

12:ストレッチマシン



13:単体形ウエイトマシン
(バイセプスカーウル)



14:ヒップエクステンションマシン



15:スーパープレスベンチ



17: セットバーベル

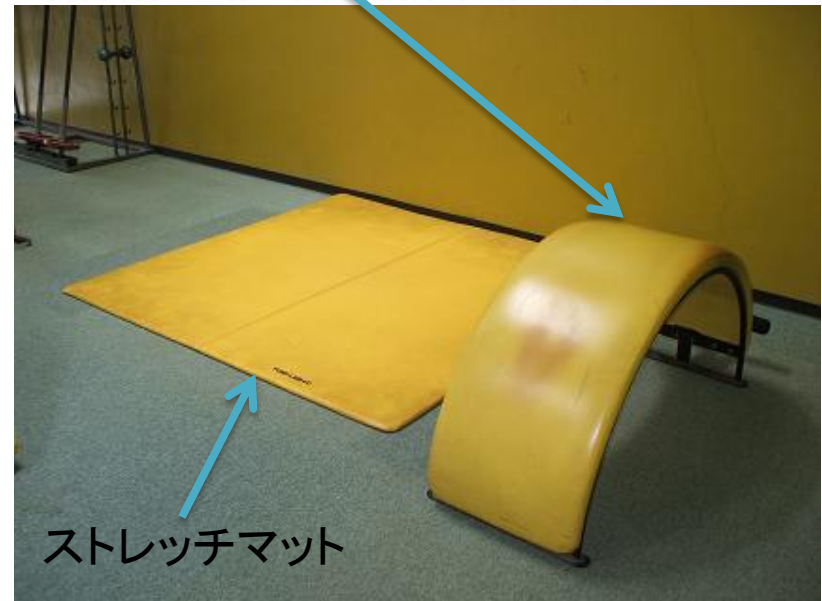


16: フラットベンチ

19: ツイストマシーン



18: カールストレッチベンチ

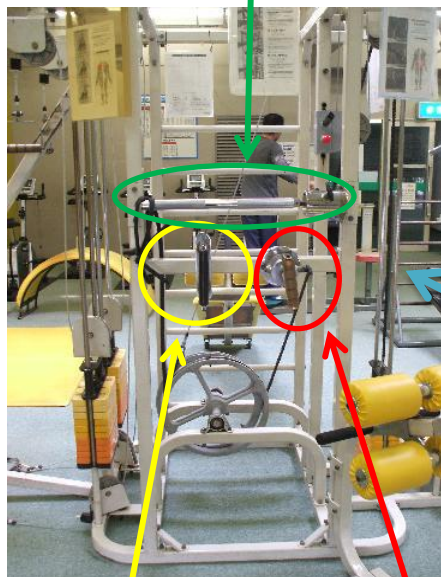


ストレッチマット



21: アブドミナルボード

20(A-1): リストローラー

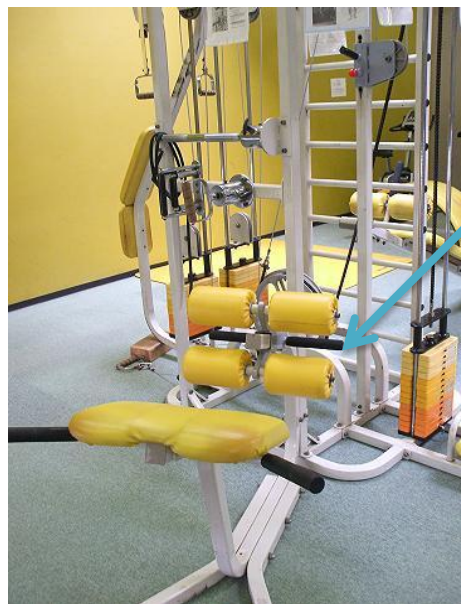


20: ユニット型サブマシーン



20(A-2): グリップマシン

20(A-3): リストマシン



20-(B): チェストウエイト



20-(C): アブドミナルボード



20-(D): ラットマシン

20-(E): バックエクステンションベンチ