

# ブラックスアリーナ宇都宮トレーニング室 トレーニング機器一覧

(令和4年11月現在)

機能	器具名	用途・鍛えられる部位	数
健康測定	身長計	身長計測	1
	体重計	体重計測	1
	体内脂肪計（プリンター付）	体組成計測	1
心肺持久力	コードレス・バイク	サイクリング	7
	ラボード（ランニングマシン）	ウォーキング・ランニング	6
	エリプティカルウォーカー	クロスカントリー	2
筋力系	ラットロウ	背筋（背中）	1
	バーチカルバタフライ	胸筋（胸）	1
	バックエクステンション	背筋	1
	クランチ	腹筋	1
	バックエクステンションベンチ	背筋	1
	レッグカール	大腿筋（後もも）	1
	シーテッドレッグカール	大腿筋（後もも）	1
	アブドミナルボード	腹筋	2
	スクワットラック		1
	100Kgバー&ベンチプレス		1
	200Kgバー&ベンチプレス		1
	スミスマシン		1
	フラットアジャスタブルベンチ		1
	フリーウェイトセット（ダンベル）		1
	フリーウェイトセット（バーベル）		1
	フリーウェイトセット（鉄アレイ）		1
ラバープレートセット		1	
機械式 コンビネーション	ベンチプレス	胸筋・上腕筋（二の腕）	1
	レッグカール&エクステンション	大腿筋（前・後もも）	1
	レッグプレス	大腿筋（前・後もも）	1
	アームカール	上腕筋（二の腕）	1
	カーフレイズ	ふくらはぎ	1
	ショルダープレス	三角筋（肩）・上腕筋	1
	ディッピング	上腕筋（二の腕）	1
	チンニング	背筋（背中）	1
	チェストウエイト	胸・背中・肩など	1
	リストトレーナー	前腕筋	1
コア・トレーニング	ジョーバ	体幹（反射運動）	2
	パーフェクトボディ	体幹（音波振動）	1
	ソニックス（音波振動機器）	体幹（音波振動）	1
リラクゼーション	ベルトバイブレーター	体幹マッサージ	1
	テーブルローラー	下半身マッサージ	1
ストレッチ	バランスボール		7
	ストレッチマット		6
	ストレッチポール		3
	バランスディスク		3
その他	鏡		1
	スポーツタイマー（ペースクロック）	60秒計	1



# インターネット上で見学！

写真でご案内いたします

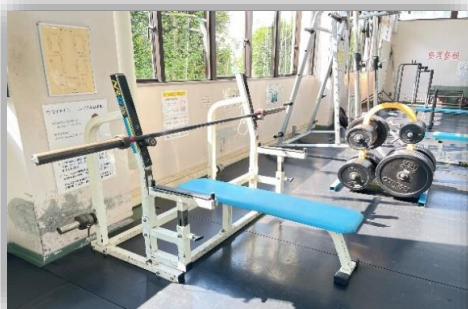
## ☆ 全体図



## ☆ 心肺持久カトレーニング



## ☆ 筋力系トレーニング

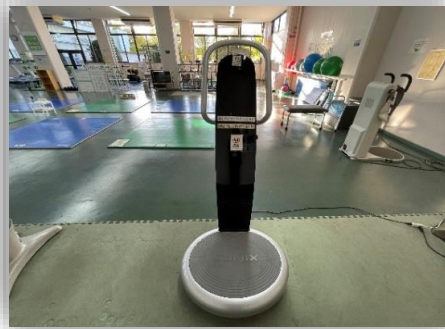




## ☆ 機械式コンビネーション



## ☆ コア・トレーニング



## ☆ リラクゼーション・ストレッチ



みなさまのご利用を  
お待ちしております

