

# 宇都宮市体育館トレーニング室のご案内／機器一覧

## ○利用方法

休館日を除く毎日とし、当日受付いたします。

## ○営業時間

平日・土曜 9:00～21:00

日曜・祝日 9:00～17:00

休館日 火曜日(ただし、火曜日が祝日となった場合は翌日が休館日となります。)



## トレーニング室機器設置一覧

(平成29年6月現在)

機能	器具名	数	
健康測定	全自動血圧計	1	
	体内脂肪計(プリンター付)	1	
心肺持久力	ステアマスター	2	
	コードレス・バイク	10	
	ラボード(ランニングマシン)	6	
	エリプティカルウォーカー	2	
	スクワットラック	1	
筋力系	アブドミナルボード	3	
	フラットアジャスタブルベンチ	2	
	ラットロウ	1	
	バーチカルバタフライ	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	
	スミスマシン	1	
	バックエクステンション	2	
	クランチ	1	
	スーパーインプレスベンチ	1	
	ラバープレートセット	1	
	レッグカール	1	
	機械式コンビネーション	ベンチプレス	1
		チェストウエイト	1
レッグエクステンション		1	
レッグプレス		1	
アームカール		1	
カーフレイズ		1	
バックエクステンション		1	
ショルダープレス		1	
ディッピング		1	
チンニング		1	
スクワット&スタンドプレス		1	
リストマシン		1	
コア・トレーニング	ジョーバ	3	
	パーフェクトボディ	1	
	ソニックス(音波振動機器)	1	
リラクゼーション	ベルトバイブレーター	1	
	テーブルローラー	1	
	ムーブル	2	
ストレッチ	ストレッチマット	6	
その他	鏡	1	
	スポーツタイマー(ペースクロック)	1	