

清原体育館トレーニング室 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
心肺持久力	コードレス・バイク	サイクリング	4
	ラボード (ランニングマシーン)	ウォーキング・ランニング	3
	エリプティカル	クロスカントリー	2
筋力系	ラットロウ	背筋 (背中)	1
	バックエクステンション	背筋	1
	アブドミナルボード	腹筋	1
	ツイストマシン	腹筋	1
	チェストウェイト	大胸筋	1
	スクワットラック		1
	ベンチプレス台		2
	インクラインベンチ		2
	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
	パワーラック		1
機械式 コンビネーション	ペック&リアデルト	大胸筋&三角筋 (肩) 後部	1
	レッグエクステンション&カール	大腿筋 (前・後もも)	1
	アブ&バック	腹筋&背筋	1
	レッグプレス&カーフ	大腿筋 (前・後もも)	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
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		1
	ストレッチマット		1
	カールストレッチ		1
	ストレッチポール		5
	バランスディスク		2
その他	鏡		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

