

# 河内体育館トレーニング室 トレーニング機器一覧

(令和5年6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
心肺持久力	バイク	サイクリング	5
	ラボード (ランニングマシン)	ウォーキング・ランニング	1
筋力系	ハイパーエクステンションベンチ	腹筋・背筋	1
	レッグプレスマシン	大腿筋 (前・後もも)	1
	ツイストマシン	胸筋 (胸)	1
	アブドミナルボード	腹筋	1
	腹筋ローラー	腹筋	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
	サンドバック		1
	スクワットラック		1
	100Kgバー&ベンチプレス		1
	ローイングマシン		1
	ストライキングバックドラム		1
	スーパーインプレスベンチ		1
コア・トレーニング	ボディプラス	体幹 (音波振動)	1
リラクゼーション	テーブルローラー	下半身マッサージ	1



# インターネット上で見学！

写真でご案内いたします

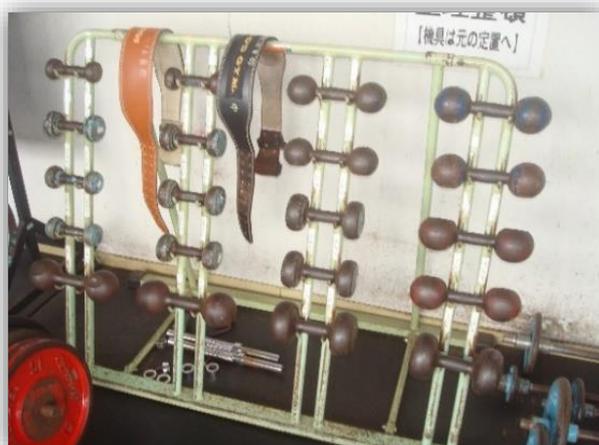
## ☆ 全体図



## ☆ 心肺持久カトレーニング



# ☆ 筋力系トレーニング



みなさまのご利用を  
お待ちしております

