

明保野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・エアロバイク | サイクリング | 2 |
| | ラボード (ランニングマシーン) | ウォーキング・ランニング | 1 |
| 筋力系 | スクワットラック | | 1 |
| | ベンチプレス台 | | 3 |
| | フリーウェイトセット (ダンベル等) | | 3 |
| 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 |
| | チェストウェイト | 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) | 1 |
| | スーパーブレード | 体幹 (音波振動) | 1 |
| | パーフェクトボディ | 体幹 (音波振動) | 1 |
| その他 | 鏡 | | 1 |
| | トレーニングベルト | | 4 |



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



みなさまのご利用を
お待ちしております

