

# 雀宮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)

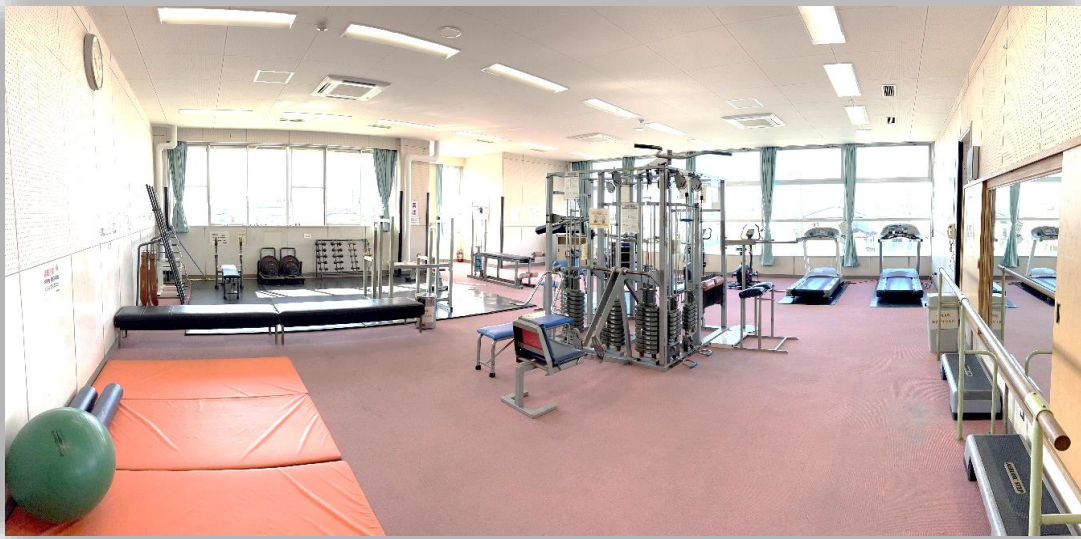
機能	器具名	用途・鍛えられる部位	数
心肺持久力	コードレス・エアロバイク	サイクリング	2
	ラボード (ランニングマシーン)	ウォーキング・ランニング	2
筋力系	レッグカール	大腿筋 (後もも)	1
	スーパーインプレスベンチ		1
	フラットベンチ		1
	スクワットラック		1
	フリーウェイトセット (ダンベル)		1
	フリーウェイトセット (バーベル)		1
機械式 コンビネーション	ベンチプレス	胸筋・上腕筋 (二の腕)	1
	レッグカール&エクステンション	大腿筋 (前・後もも)	1
	レッグプレス	大腿筋 (前・後もも)	1
	アームカール	上腕筋 (二の腕)	1
	カーフレイズ	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)	2
	スリムシェイカー	体幹 (音波振動)	1
ストレッチ	バランスボール		1
	ストレッチマット		5
	ストレッチポール		2
	バランスディスク		4
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



みなさまのご利用を  
お待ちしております

