

## トレーニング室設置器具一覧

筋力運動				
マシントレーニング				
名 称				
1	シーテッド レッグプレス			
2	レッグエクステンション			
3	シーテッド レッグカール			
4	ヒップ&グルーズ			
5	ペクトラルフライフライ/リアラルトイド			
6	チェストプレス			
7	ロー			
8	ブルダウン			
9	ショルダープレス			
10	トライセップス エクステンション			
11	トーンローテーション			
12	バックエクステンション			
13	アブドミナル			
フリーウェイト				
名 称				
14	ダンベル	(1kg~7kg)	各2	33組
15	ラバーセットダンベル	(10kg~40kg)		
16	ラバープレート	(1. 25kg)		8枚
		(2. 50kg)		8枚
		(5kg)		24枚
		(10kg)		4枚
		(15kg)		2枚
	ラバープレート(オリンピックバー用)	(1. 25kg)		12枚
		(2. 50kg)		12枚
		(5kg)		12枚
		(10kg)		12枚
		(15kg)		10枚
		(20kg)		6枚
		(25kg)		2枚
17	バーベルシャフト(オリンピックバー2本)			4本
18	プレートラック			1台
19	リフティングベルト			3本
20	パワーラック			1台
21	スミスマシン(オリンピックバー)			1台
22	ケーブルマシン			1台
23	クランチベンチ			1台
24	カールベンチ			1台
25	フラットベンチ			2台
26	インクラインベンチ			2台
27	ローマンベンチ			1台
28	ベンチプレス			1台
有酸素運動				
名 称				
1	アップライトバイク			5台
2	リカンベントバイク			2台
3	クロストレーナー			2台
4	AMT			2台
5	トレッドミル			9台
6	スポーツミラー			5台

柔軟運動	
名	称
なし	
クールダウン	
名	称
1 マッサージチェア	2台
体力・身体測定	
名	称
1 血圧計	
2 身長計	
3 体重計	
4 体脂肪計	
5 体成分分析器	
6 握力計	
7 背筋力計	
8 前屈測定器	
9 昇降運動用踏台	
10 TT式ジャンプメーター	
11 肺活量測定器	
その他	
名	称
1 遠赤外線低温サウナ	
2 更衣室	ロッカー 男=36、女=42
3 シャワールーム	男女各2ヶ所
4 ドライヤー	男女各1台
5 コンピュータ	
6 ウルトラトレラー	
7 大型テレビ(モニター)	
8 ペースロックタイマー	
9 ストレッチマット	
10 エクササイズボール	
11 ストレッチポール	
12 音波刺激全身運動マシン	2台