

トレーニングジム器具

・ 45度レッグプレス



・ チン&ディップ



・ ファンクショナルトレーナー



・ レッグエクステンション



・ ラットアイソレーター



・ スミスマシーン



・アダクション&アブダクション



・トレッドミル
(ランニングマシーン)



・ベンチプレス



・アームカール



・スクワットラック



・ダンベル

1 k g ~ 30 k g



・腹筋台

