

～有酸素系～



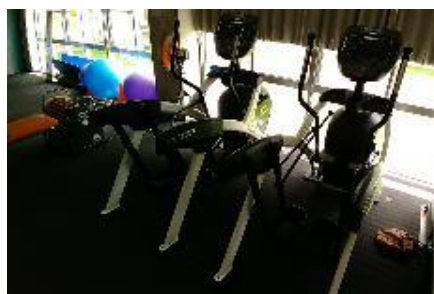
・背もたれ付きバイク  
(リカンベントバイク)



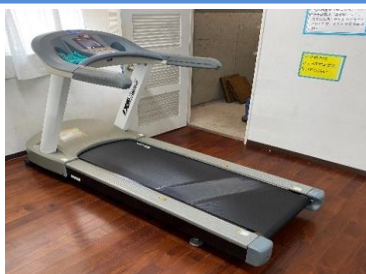
・エアロバイク



・ニューステップ



・アークトレーナー



・トレッドミル  
(ランニングマシン)



・ソニックス



・ベルトバイブレーター



- ・体重
- ・体脂肪計
- ・血圧計

# ～筋トレマシン (レジスタンス系)～



・レッグ・エクステンション、カール



・チェストプレス



・レッグプレス、カーフレイズ



・オーバーヘッドプレス



・アブドミナル、バック



・ラットプルダウン



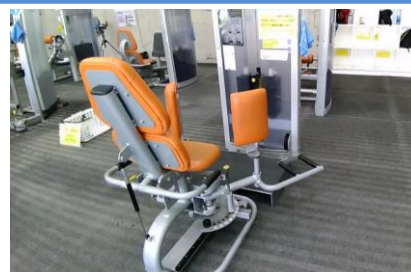
・フライ



・ロータリートーツ&ツイスト



・アーム・エクステンション、カール



・アダクション&アブダクション

## ～ダンベル・ファンクショナル系～



・ダンベルエリア



・各種ダンベル1kg～20kg



・アブドミナルボード



・バックエクステンション

## ファンクショナル系各種



- ・バランスボール 大中小
- ・バランスマット
- ・バランスクッション
- ・メディシンボール3～5kg