

多目的室 トレーニング機器一覧

有酸素運動系

【リカンベントバイク】



★効果：心肺機能向上、脂肪燃焼

【エアロクライム】



★効果：心肺機能向上、脂肪燃焼

【エアロボート】



★効果：心肺機能向上、脂肪燃焼

トレーニング系

【ショルダープレス】



★効果：肩の筋肉、二の腕の筋肉

【アッパーバックステーション】



★効果：背中の筋肉

【レッグステーション】



★効果：お尻の筋肉、太ももの筋肉

【バックエクステーションベンチ】



★効果：腰の筋肉

【ベントレッグアブドミナル】



★効果：お腹の筋肉

【ツイストマシン】



★効果：ウエスト部の筋肉

ストレッチ・コンディショニング系

【カールストレッチベンチ】



★効果：お腹や背中ストレッチ

【ベルトバイブレーター】



★効果：全身の疲労軽減