

トレーニング室にあるトレーニング機器の紹介

有酸素運動マシン	説明・その他
アップライトバイク 2台	普通のアエロバイク
リカンベントバイク 3台	ひざ痛・腰痛をお持ちの方へお薦め
ランニングマシン（トレッドミル） 5台	最大速度10km・最大傾斜5%までに制限あり
ステップマシン 1台	昇降運動

筋力トレーニングマシン	主なトレーニング部位
チェストプレス	主に胸
ラットプルダウン&シーテッドロー	主に背中
フライ&リアデルト	胸と肩後部（背中）
レッグカール	太もも（後ろ）
レッグエクステンション	太もも（前）
レッグプレス/カーフレイズ	下半身/ふくらはぎ
背筋台	背筋
腹筋台	腹筋

フリーウエイトエリア	内容
ダンベル	1kg～10kg
取付可能ダンベル	目安最大30kgまで取付可能
バーベル（ストレートバー）	シャフトの重さ 5.5kg
EZバー	シャフトの重さ 6.5kg
アジャスタブルベンチ	用途に合わせて傾斜を変更可能なベンチ

その他・アイテム	説明・その他
握力計	一般的な握力測定器
体重計（体組成計）	トレーニング室の外にあるためどなたでも利用可能
血圧計	トレ室の外にあるためどなたでも利用可能

リフレッシュプラザ柏のトレーニング室では、新型コロナウイルス感染防止対策を図りながらご利用して頂くためご利用のお客様に、使用後に消毒（清掃）のご協力をお願いしております。

詳しい問い合わせは、トレーニング室スタッフまでお尋ねください。