

## 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	直立タイプのエアロバイク（イメージ：自転車）	
リカレントバイク	背もたれ付のエアロバイク（下半身の動きに不自由を感じている方へお薦め）	
ランニングマシン（トレッドミル）	最大速度10km・最大傾斜5%の制限有	} 一部 制限有/規制有
ステップマシン	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	胸	} 当施設の 筋力系トレーニング機器で 鍛えられないトレーニング を希望される方は、ダンベル でのトレーニングを紹介 します。
ラットプルダウン&シーテッドロー	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	} フリーウエイトエリア は、限られたスペース で、トレーニングでき るアイテムも限られる ため、譲り合っ てご利用ください。
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） 2本	シャフトの重さ 5.0/7.0kg	
EZバー	シャフトの重さ 6.0kg	
アジャスタブルベンチ 2台	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	
アブローラー	腹筋を鍛えるためのアイテム	
ソフトジムボール	体幹運動に用いられるアイテム（筋肉を伸ばすことにも役立つ）	
フォームローラー	筋膜リリースをするためのアイテム（自分で簡単に筋肉のセルフケア）	
握力計	一般的な握力測定器（ご使用される時はスタッフにお声掛けください）	
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（無料）	
血圧計	トレーニング室の外にあるためどなたでも利用可能（無料）	

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、トレーニング機器等の使用後は消毒（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。