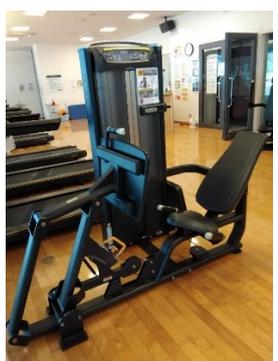
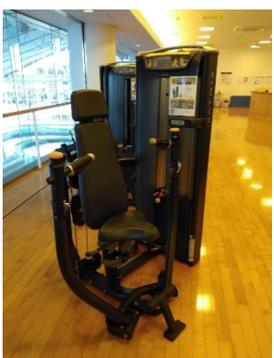


リフレッシュプラザ柏 トレーニング室マシン紹介

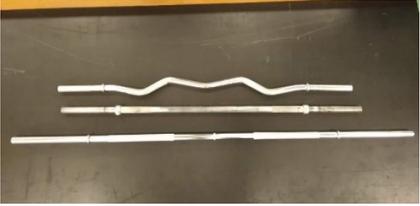


写真	マシン名 (部位)・その他	台数
	フライ (胸) リアデルト (肩後・背中)	1
	ラットプルダウン (背中) ローイング (背中)	1
	レッグプレス (下半身)	1

	<p>レッグエクステンション (太もも前)</p>	<p>1</p>
	<p>レッグカール (太もも後)</p>	<p>1</p>
	<p>チェストプレス (胸)</p>	<p>1</p>
	<p>腹筋台</p>	<p>1</p>

	<p>背筋台</p>	<p>1</p>
	<p>ストレッチスペース</p> <p>※ ストレッチマットの上では靴は脱ぎましょう</p>	<p>6</p>
	<p>フォームローラー</p> <p>※ 筋膜を緩めるためのアイテム</p>	<p>2</p>
	<p>アブローラー</p> <p>※ 腹筋を鍛えるアイテム</p>	<p>2</p>
	<p>ソフトジムボール</p> <p>※ 体幹を鍛えるための補助アイテム</p>	<p>2</p>
	<p>ランニングマシン</p> <p>※ 受付が必要です</p> <p>※ 以下の制限があります</p> <p>制限時間 30分+片付け時間5分</p>	<p>6</p>

	<p>最大速度 時速 10 km 最大傾斜 5%</p>	
	<p>エアロバイク アップライトタイプ</p> <ul style="list-style-type: none"> ※ 受付は必要ありません ※ 制限時間なし 	2
	<p>エアロバイク リカンベントタイプ</p> <ul style="list-style-type: none"> ※ 受付は必要ありません ※ 制限時間なし 	3
	<p>エアロバイク アップライトタイプ</p> <ul style="list-style-type: none"> ※ 受付は必要ありません ※ 制限時間なし ※ 自家発電式 	2
	<p>ステップマシン 踏み台昇降運動</p> <ul style="list-style-type: none"> ※ 受付は必要ありません ※ 制限時間なし ※ 室内のマシンは受付が必要となります 	2

	<p>アジャスタブルベンチ</p> <p>※ 背もたれの角度（傾斜）変更可能</p>	<p>2</p>
	<p>ダンベル 1 kg～10 kg</p>	<p>各 1ペア</p>
	<p>プレート</p> <p>1.25 kg × 4枚 1.5 kg × 4枚 2.5 kg × 10枚 5.0 kg × 16枚 10.0 kg × 6枚</p> <p>※ プレートをご使用される場合は、安全に扱える重量でご利用ください</p>	
	<p>シャフト</p> <p>上：EZバー 6kg 中：ストレート 5kg 下：ストレート 7kg</p>	<p>各 1本</p>
	<p>カラー</p> <p>※ プレートを付ける時必ず付ける留め具</p>	
<p>ベンチプレス補助スタンド（未定）</p>		

2021年12月