

# リフレッシュプラザ柏 トレーニング室マシン紹介

トレーニング機器

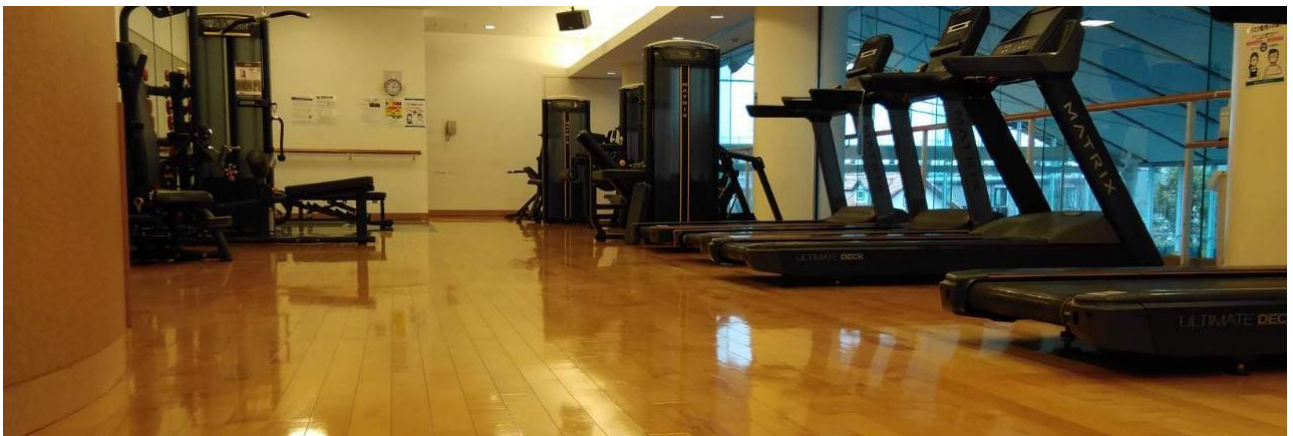

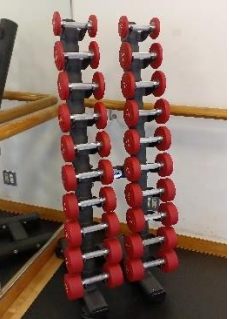


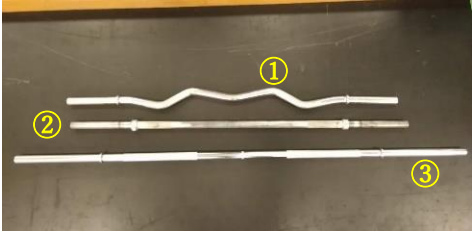




写真	マシン名 (部位)・その他	台数
	フライ (胸) リアデルト (肩後・背中)	1
	ラットプルダウン (背中) ローイング (背中)	1
	レッグプレス (下半身)	1
	レッグエクステンション (太もも前)	1
	レッグカール (太もも後)	1

	<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 靴を脱ぎましょう</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>最大速度 時速10km</p> <p>最大傾斜 5%</p>	<p>6</p>
	<p>エアロバイク アップライトタイプ</p> <p>※ 受付は必要ありません</p> <p>※ 制限時間なし</p>	<p>2</p>
	<p>エアロバイク リカンベントタイプ</p> <p>※ 受付は必要ありません</p> <p>※ 制限時間なし</p>	<p>3</p>
	<p>エアロバイク アップライトタイプ</p> <p>※ 受付は必要ありません</p> <p>※ 制限時間なし</p> <p>※ 自家発電式</p>	<p>5</p>
	<p>ステップマシン 踏み台昇降運動</p> <p>※ 受付は必要ありません</p> <p>※ 制限時間なし</p> <p>※ 室内のマシンは受付が必要となります</p>	<p>2</p>

	<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>※ ダンベルプレート 取替可能シャフトも あります。</p> 	<p>各 1 ペア</p>
	<p>プレート</p> <p>1.25 kg × 8 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>① : EZ バー 6 kg ② : ストレート 5 kg ③ : ストレート 7 kg ④ : ストレート 10 kg ※④はベンチプレス用</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（セフティーバー付）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・使用時のルールを守ってご利用下さい</li> <li>・最大ウエイト 80 kgまで</li> <li>・お一人様 20 分間の制限時間あり</li> <li>・使用する場合は専用ボードに受付必要</li> </ul>	<p>1</p>