

リフレッシュプラザ柏

トレーニング室 マシン紹介

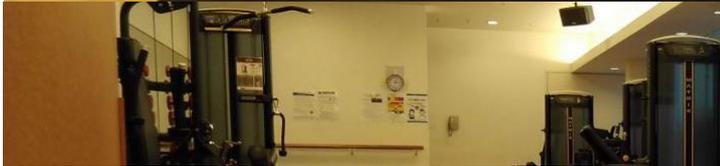
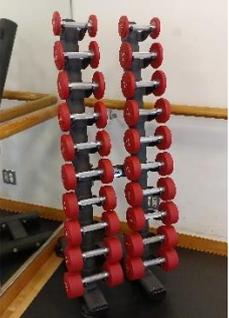
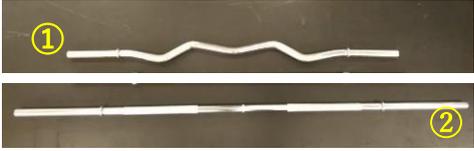


写真	マシン名 (部位)・その他	台数
	<p>フライ (胸)</p> <p>リアデルト (肩後・背中)</p>	1
	<p>ラットプルダウン (背中)</p> <p>ローイング (背中)</p> <p>このマシンのみ、1回につき最大10分程度のご利用時間とさせていただきます。</p>	1
	<p>レッグプレス (下半身)</p>	1
	<p>レッグエクステンション (太もも前)</p>	1
	<p>レッグカール (太もも後)</p>	1

	<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、靴を脱ぎご利用ください。アブローラーのご使用はご遠慮ください。</p>	<p>6枚</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個</p> <p>+</p> <p>1個</p>
	<p>アブローラー</p> <p>※ 腹筋を鍛えるアイテム</p>	<p>2個</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 個</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 12 kmまで</p> <p>最大傾斜 制限なし</p>	<p>6</p>
	<p>自転車 普通タイプ</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>自転車 背もたれ付タイプ</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>自転車 普通タイプ</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>※ 室内のステップ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>プレートの取替可能な ショートバー（2組） もあります。</p> 	<p>2組</p>
	<p>プレート</p> <p>1.25 kg × 4枚 15.0 kg × 2枚 1.5 kg × 4枚 20.0 kg × 2枚 2.5 kg × 8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 7 kg × 2本 ③ : ストレート 10 kg →ベンチプレス用</p> <p>※設定規定（規格）については、別紙をご参照ください。</p>	<p>各</p>
	<p>カラー</p> <p>プレートを付ける時は、 必ず付ける留め具をお使いください。</p>	
	<p>ベンチプレス（セフティーバー付）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・使用時のルールを守ってご利用下さい ・最大ウエイト 80 kgまで ・お一人様 20 分間の制限時間あり ・使用する場合は専用ボードに受付が必要です。 	<p>1</p>