

トレーニング室 トレーニング機器 等のご紹介

2023.10.28更新

有酸素運動マシン		説明・その他	
自転車（2タイプ）	全10台	イメージは普通の自転車（直立タイプ）	
		背もたれ付の自転車（下半身の動きに不自由を感じている方へお勧め）	
ランニングマシン	6台	最大時速12kmまでに制限（安全面を配慮した速度制限）	
ステップマシン	2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		胸	
ラットプルダウン&シーテッドロー		背中	
ラットプルダウン		背中	
ペクトラルフライ&リアデルト		胸と肩後部	
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	
ロータリートーン	NEW	腹部（脇腹/腹斜筋）	
アブダクション&アダクション	NEW	お尻の側部/外転筋群（アブダクション）・内もも/内転筋群（アダクション）	
背筋台		背筋	
腹筋台		腹筋	
フリーウエイトエリア…限られたスペースで、使用できるアイテムも限られるため、譲り合ってください			
ダンベル	1kg~10kg	2023年5月現在 プレート（ウエイト）	
取付可能ダンベル（ショートバー）	安全に取り扱える重量まで	1.25kg	4枚
		1.5kg	4枚
バーベル（ストレートバー）	2本	シャフトの重さ 7.0kg	
		2.5kg	8枚
EZバー	1本	シャフトの重さ 6.0kg	
		5.0kg	16枚
アジャスタブルベンチ	2台	用途に合わせて傾斜が変更可能なベンチ	
		10.0kg	6枚
ベンチプレス台	1台	ルールを守ってご利用ください※時間制限あり（別紙参照）	
		※専用のバー（シャフト/10kg）をご利用ください。	
15.0kg	2枚		
20.0kg	2枚		
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（簡単に筋肉のセルフケア）	
握力計		一般的な握力測定器（ご使用を希望の際はスタッフにお声掛けください）	
体重計（体組成計・体脂肪率計）・血圧計		トレーニング室の外にあるため、どなたでもご利用可能（無料）	

リフレッシュプラザ柏のトレーニング室では、

- ・トレーニング器具等の使用後は、消毒清掃のご協力をお願いしております。

その他等のお問い合わせは、トレーニング室スタッフまでお尋ねください。