

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>右：ラットプルダウン&ローイング（背中）</p> <p>左：ラットプルダウン（背中）</p> <p>バーを上から引く動きとバーを前から引く動きがあります。</p> <p>右側のマシンのみ、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>	2
	<p>アブダクション（外転筋） & アダクション（内転筋）</p> <p>脚を開いたり（外転筋）または閉じたり（内転筋）します。</p>	1
	<p>レッグプレス（下半身）</p> <p>下半身を鍛えるマシンです。スクワットと同様の動きを行います。</p>	1
	<p>レッグエクステンション（太もも前）</p> <p>膝を軸に、脚を伸ばします。（つま先を天井に向ける）</p>	1

	<p>レッグカール（太もも後）</p> <p>膝を軸にかかとをお尻の方へ、膝を曲げていきます。</p>	<p>1</p>
	<p>チェストプレス（胸）</p> <p>シートに頭・背中をつけたままの状態、グリップを握り、前に押し出します。</p>	<p>1</p>
	<p>フライ（胸）</p> <p>シートに頭・背中をつけたままの状態、胸の高さでグリップを握り、腕を開いたり閉じたりする軌道が小さくならないように動かします。</p> <p>リアデルト（肩後部・背中）</p> <p>グリップの位置を前に持ってきて、肩の高さで握り、後ろ広げていく動きです。</p>	<p>1</p>
	<p>ロータリートorso（腹部/脇腹）</p> <p>下半身を固定し、上半身をそれぞれ左右にねじる動きです。腹部の外腹斜筋・内腹斜筋を動かします。</p>	<p>1</p>

	<p>ランニングマシン</p> <ul style="list-style-type: none"> ※ 受付（終了時間の記入）が必要です ※ 以下の制限があります 制限時間 30分+片付け時間5分 最大速度 時速12kmまで 最大傾斜 制限なし 	<p>6</p>
	<p>自転車 普通タイプ</p> <ul style="list-style-type: none"> ※ 受付は必要ありません ※ 制限時間なし 	<p>2</p>
	<p>自転車 背もたれ付タイプ</p> <ul style="list-style-type: none"> ※ 受付は必要ありません ※ 制限時間なし 	<p>3</p>
	<p>自転車 普通タイプ</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 	<p>5</p>
	<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 ※ 室内のステップマシンは受付が必要となります。 ※ ます。 	<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 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>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です。 ※30 kg程度はセット可能</p> <p>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 →ベンチプレス専用</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 ・最大ウェイト 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>

2023年10月28日更新