

トレーニング室 トレーニング機器 等のご紹介

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薦め）	
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		腹部（脇腹/腹斜筋）	
アブダクション&アダクション		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12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	15.0kg 4枚	
		20.0kg 4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。	
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。