

# マシン一覧

## 1 F トレーニングルーム

コードレスバイク 4台	コードレスバイク・リカンベント 3台
ベルトバイブレーター 2台	テーブルローラー
ショルダーリンク	クロスコアリンク
ロウリンク	
チェストプレス	フライ
ラットプルダウン	クランチ
バックエクステンション	アームカール
レッグプレス	レッグエクステンション
シーテッドレッグカール	ベントレッグアブドミナル
45° バックエクステンション	

## 2 F トレーニングルーム

ラボード 5台	アークトレーナー 2台
---------	-------------

(フリーウエイト)

ベンチプレス	スミスマシン
パワーラック	45° レッグプレス
アームカール	ケーブルクロス
ダンベル (30kgまでのセット)	