



# ★ トレーニングマシン一覧 ★



赤字が、対策後

	器具名	数	
1	トレッドミル	4台	
2	エアロバイク	5台 → 3台	
3	インナーサイ	1台	
4	ショルダープレス	1台	
5	ベックデックバーティカル	1台	
6	レッグカール	1台 → 中止	
7	レッグエクステンション	1台	
8	チンニング (懸垂)	1台 → 中止	
9	ベンチプレス	1台	
10	レッグレイズ	1台 → 中止	
11	レッグプレス	1台	
12	ラットプルダウン	1台	
13	アームカール	1台 → 中止	
14	バックエクステンション	1台	
15	バーベル	2セット	10~35kg
16	ダンベル	20個	1~20kg
17	腹筋台	2台 → 1台	

使用中  
中止中の  
器具

