



# トレーニングマシン一覧



	器具名	数	
1	トレッドミル	4台	
2	有酸素バイク	4台	
3	インナーサイ	1台	
4	ショルダープレス	1台	
5	ペックデックバーティカル	1台	
6	レッグカール	1台	
7	レッグエクステンション	1台	
8	チンニング（懸垂）	1台	
9	ベンチプレス	1台	
10	レッグレイズ	1台	
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	
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	