

トレーニングマシンの概要

○ 有酸素運動トレーニングマシン

マシ ン 名	台数	効 果
エアロバイク	3 台	脂肪燃焼、代謝量向上、血行促進
リカンベントバイク（背もたれ付）	1 台	脂肪燃焼、代謝量向上、血行促進
トレッドミル（ランニングマシン）	2 台	脂肪燃焼、心肺機能の向上
クロストレーナー	1 台	脂肪燃焼、腕・背中・上半身の筋肉を鍛える
ルイスウォーカー（ウォーキングマシン）	8 台	脂肪燃焼、心肺機能の向上

○ ストレングスマシン（筋力トレーニングマシン）※特定の部位を効率的に鍛えることができます。

マシ ン 名	台数	効 果
チェストプレス	1 台	胸、腕回りの筋肉を鍛える
ショルダープレス	1 台	肩の筋肉を鍛える
レッグプレス	1 台	下半身を鍛える
ラットロウ（プル＆ロウ）	1 台	背中全体を鍛える
ベルトマッサージ	1 台	血行を良くし骨格筋の凝りをほぐす
ウエストシェイプアップ	1 台	ウエストを引締める
腹筋台	1 台	腹筋を鍛える
背筋台	1 台	背筋を鍛える
ぶら下がり	1 台	猫背・巻き肩の改善、背中・肩・二の腕の筋肉を伸ばす