

## 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（ブル&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