

マ シ ン 案 内

有酸素マシン

エアロバイク



リカレントバイク



トレッドミル
(ランニングマシン)



クロストレーナー



ルイスウォーカー
(ウォーキングマシン)



無酸素マシン

チェストプレス



ショルダープレス



レッグプレス



ラットロウ
(ラットプルダウン&ロウ)



ベルトマッサージ



ウエストシェイプアップ



腹筋



背筋



ぶら下がり



その他

ダンベル (1kg~10kg)



マット

