

尾西 S C トレーニング機器一覧

【筋力トレーニングマシン（効果部位）】

- チェストプレス（胸）
- ラットプル（背中）
- ショルダープレス（肩）
- レッグプレス（脚）
- レッグカール（脚）
- レッグエクステンション（脚）
- ゲーブルクランチ（腹筋）
- 腹筋台（腹筋）
- 背筋床（背筋）

【フリーウエイト】

- ベンチプレス台
- スクワットラック
- インクラインベンチ 2 台
- 重量可変式ダンベル

※フリーウエイト共用プレート

20 kg×4 枚 10 kg×8 枚 5 kg×8 枚 2.5kg×6 枚 1.25kg×6 枚

- 重量固定ダンベル

1 kg・2 kg・3kg・4 kg・5 kg・6 kg・7 kg・8 kg・9 kg・10kg （各 2 個）

【有酸素トレーニングマシン】

- トレッドミル 5 台
- S フォース（自走式クロストレーナー）1 台
- クロストレーナー1 台
- ステッパー1 台
- ハイブリットバイク 2 台
- アップライトバイク 2 台
- リカンベントバイク 1 台
- インドアサイクル 1 台

※有酸素トレーニングマシンは 1 回 30 分以内でのご利用をお願いいたします。

【マッサージ機器】

■ベルトバイブレーター1 台

■ダイエットコア

（音波振動式リラクゼーション機器）