

木曽川体育館 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）
- ラットプルダウン（背中）
- ペクトラルフライ（胸）
- ショルダープレス（肩）
- レッグプレス（脚）
- レッグエクステンション&カール（脚）
- ロータリートルソー（腹筋）
- 腹筋台（腹筋）

【フリーウエイト】

- ベンチプレス台

※ベンチプレス用プレート枚数（内径 50 mm）

20 kg×2 枚 15 kg×2 枚 10 kg×2 枚 5 kg×2 枚 2.5kg×4 枚 1.25kg×4 枚

- スクワットラック

- 重量可変式ダンベル

※スクワットラック・ダンベル共用プレート枚数（内径 28 mm）

20 kg×4 枚 15 kg×2 枚 10 kg×4 枚 5 kg×8 枚 2.5kg×16 枚 1.25kg×16 枚

- 重量固定ダンベル 2 kg・3 kg・12kg・14 kg（各 2 個）

【有酸素トレーニングマシン】

- トレッドミル 4 台
- Sドライブ（自走式トレッドミル）1 台
- クロストレーナー1 台
- ステッパー1 台
- アップライトバイク 2 台
- ハイブリットバイク 2 台

※有酸素トレーニングマシンは 1 回 30 分以内で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）