

一宮市総合体育館 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（背中）
- シーデットロー（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）
- アダクション・アブダクション（臀・脚）
- ロータルートルソー & ツイスト（腹筋）
- 腹筋台（腹筋）
- 背筋台（背）

【フリーウエイト】

■ スミスマシン

※スミスマシン用プレート

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

■ 重量固定ダンベル

※1 kg・2 kg・3 kg・4 kg・5 kg・6 kg・7 kg
8 kg・9 kg・10 kg・12 kg・14 kg・16 kg
18 kg・20 kg（各 2 個）

【有酸素トレーニングマシン】

- トレッドミル 10 台
- エリプティカル 2 台
- ステッパー 2 台
- クランクサイクル 2 台
- アップライトバイク 5 台
- リカンベントバイク 3 台
- スピニングバイク 2 台

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

【マッサージ機器】

- テーブルローラー 2 台
- ジョーバ 2 台
- ソニック・ボディバイブレーション 2 台
(音波振動式リラクゼーション機器)