

# トレーニング機器一覧

令和7年1月現在

1	ランニングマシン	15	アームカール&エクステンション
2	ステップマシン	16	レッグプレス&カーフレイズ
3	オスピナレーター	17	レッグエクステンション
4	腹筋台(シットアップ)	18	チェストプレス
5	バレルローラー	19	レッグカール&エクステンション
6	バイブレーター	20	ラテラルレイズ
7	カールストレッチベンチ	21	ボディツイスティング
8	エアロバイク	22	アダクション&アブダクション
9	ショルダープレス	23	ダンベル・バーベル等
10	マルチプーリー	24	レッグレイズ・チン&ディップ
11	バックエクステンション(ウェイト)	25	ツイストボード
12	フライ	26	バックエクステンションベンチ
13	クランチ	27	ストレッチングボード
14	ラットプルダウン	28	ストレッチマット