

トレーニングマシンの紹介

○ 有酸素系マシン

ストレス解消、脂肪燃焼、リハビリテーション、生活習慣病予防、心肺機能向上に効果があります。



ラボード
・ステアマスター ・ボデイトレック



エアロバイク

○ 筋力系トレーニングマシン

ストレス解消、筋力アップ、リハビリテーション、生活習慣病予防、筋持久力アップに効果があります。

【マシン】



ショルダープレス



フライ

- ・ レッグプレス ・ハイプーリー ・シーテッドローイング
- ・ チェストプレス ・レッグエクステンション ・シーテッドレッグカール
- ・ クランチ ・バックエクステンション

【フリーウエイト】

- ・ ダンベル ・スミスマシン
- ・ フラットアジャスタブルベンチ ・アブドミナルボード

○ リラクゼーション系マシン

疲労回復、リラックス効果、血行促進に効果があります。



パネルローラーほか

- ・ベルトバイブレーター
- ・パレルローラー
- ・ストレッチペース

その他の測定器具

- ・血圧計
- ・体重計
- ・体脂肪計
- ・身長計