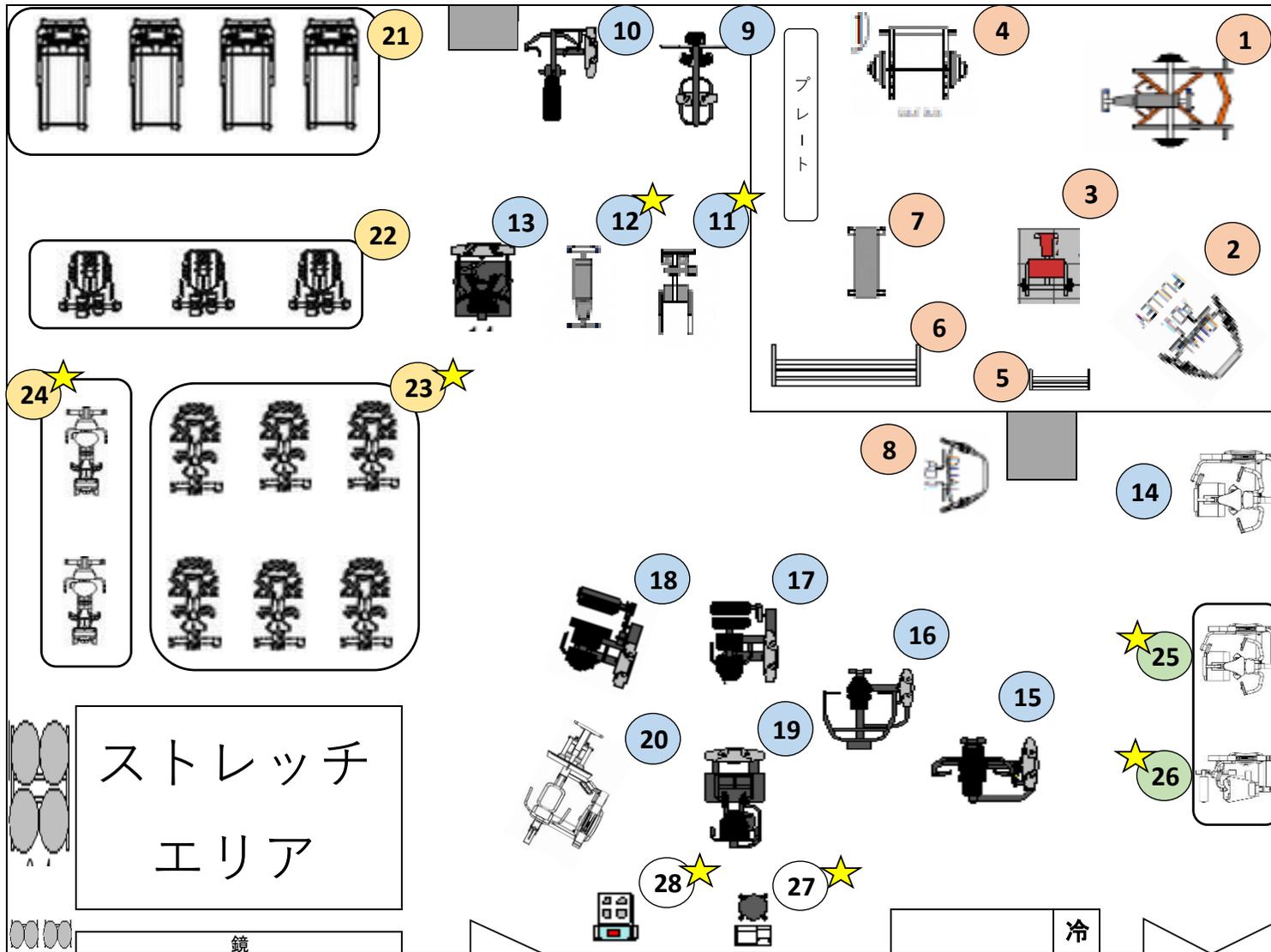


横浜市南スポーツセンタートレーニング室



NO	名称	使用部位	数量
1	パワーラック	全身	1
2	ファンクショナルトレーナー	全身	1
3	プリチャーカール	腕	1
4	ベンチプレス	上半身	1
5	ダンベル(1kg~10kg)	全身	各2
6	ダンベル(12kg~30kg)	全身	各2
7	アジャストベンチ		1
8	チニングスタンド	背中	1
9	ラットプルダウン	背中	1
10	シーテッドロー	背中	1
11	バックエクステンションベンチ	背中/腿	1
12	アジャスタブルデクラインベンチ	お腹	1
13	ロータリートールソー	横腹	1
14	ベクトラルフライ&リアデルト	胸/肩	1
15	チェストプレス	胸	1
16	ショルダープレス	肩	1
17	レッグカール	腿裏	1
18	レッグエクステンション	腿表	1
19	アダクター/アブダクター	内腿/外腿	1
20	レッグプレス	下半身	1
21	トレッドミル		4
22	エアロバイク		3
23	アップライトバイク		6
24	リカンベントバイク		2
25	チェスト&ローイング(油圧)	胸/背中	1
26	アブドミナルバック	お腹	1
27	血圧計		1
28	インボディ470		1

- ➡ フリーウエイト
- ➡ ストレングスマシン
- ➡ 有酸素マシン
- ➡ 油圧マシン
- ➡ 小中学校が使用可

体力相談室