

トレーニング室 マシン一覧

名称	ローイング
----	-------



名称	チェストウエイト クォーターサークル付き
----	-------------------------



4.0kg～ 10.0kg

名称	アブドミナルボード
----	-----------



名称	バックエクステンション
----	-------------



名称	フリーダムラックマシン
----	-------------



名称	プレスベンチ
----	--------



名称	レッグエクステンション カール
----	--------------------



名称	ダンベル
----	------



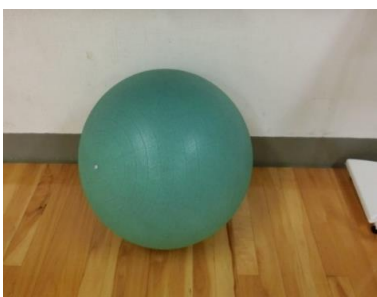
1.0kg～ 20.0kg

名称	バーベルプレート
----	----------



1.25kg～ 7.5kg

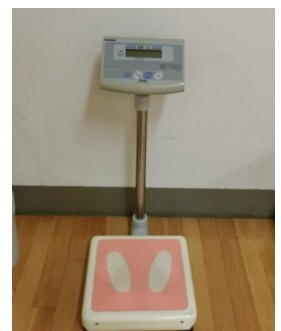
名称	バランスボール
----	---------



名称	ストレッチマット
----	----------



名称	体重計
----	-----



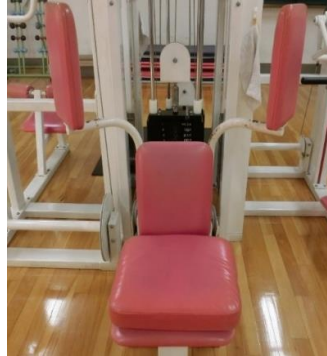
トレーニング室 マシン一覧

名称	アームエクステンション アームカール
----	-----------------------



6. 0kg~43. 5kg

名称	バタフライ
----	-------



11. 4kg~78. 6kg

名称	ショルダープレス
----	----------



10. 0kg~100. 1kg

名称	バックエクステンション
----	-------------



21. 0kg~109kg

名称	ラットプル
----	-------



6. 0kg~94. 4kg

名称	レッグプレス
----	--------



33kg~267kg

名称	アブドミナル
----	--------



3kg~81kg

名称	トレッドミル
----	--------



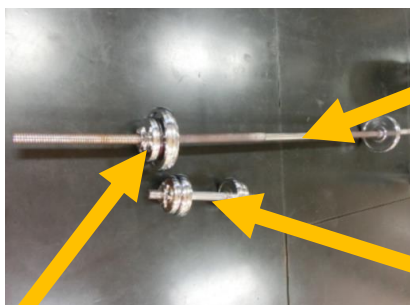
名称	アップライトバイク
----	-----------



名称	リカンベントバイク
----	-----------



名称	スクリーンシャフト
----	-----------



シャフトの重さ9kg

シャフトの重さ1.7kg

カラー2個 0.6kg

※スミスマシンのシャフトは20Kgです。