

# トレーニング室マシン リニューアル

9月27日(火)より新しくなりました

## 有酸素系マシン

- \*ランニングマシン(8台)
- \*リカンベントバイク(4台)
- \*アップライトバイク(5台)
- \*アークトレーナー(4台)



最新モデルのランニングマシンです！

## 筋力トレーニング系マシン

- \*レッグプレス(脚部)
- \*チェストプレス(胸部)
- \*トラディショナルラットプルダウン(上背部)
- \*オーバーヘッドプレス(肩部)
- \*フライ/リアデルト(胸部/肩後部)
- \*レッグエクステンション(もも前)
- \*シーテッドレッグカール(もも後)
- \*ロウ/リアデルト(中背部)
- \*アブ/バック(腹部・腰部)
- \*ヒップアブダクション/アダクション(股関節内部/外部)
- \*グルート(臀部)
- \*トーソローテーション(わき腹)

★体組成計・マッサージチェアー・血圧計もリニューアル★

※体組成計につきましては、ちがうメーカーの製品となりましたので、測定値が以前の機器とは異なる場合がございます。詳しくは、トレーニング室スタッフまでお問合せください。

皆さまのご利用を心よりお待ちしております

東砂スポーツセンター