



スタジオ

マシン名	数	備考
ラボード	7	有酸素運動
ボディトレック	2	
エアロバイク	3	
リカンベント	2	
ステアマスター	1	

マシン名	数	備考
チェストプレス	1	腕・胸・肩
ラットプルダウン	1	広背筋
チンニングスタンド	1	腕・胸・肩・背中
フライ	1	大胸筋
バックEX	1	背筋
クラッチ	1	腹筋
シットアップベンチ	1	

マシン名	数	備考
レッグカール	1	太もも後側
レッグEX	1	太もも前側
レッグプレス	1	太もも・ふくらはぎ
トータルヒップ	1	大臀筋・太もも
フリーウエイト	1	20kgバーベル・ベンチ
ダンベル	1	1kg~20kg各2
ストレッチコーナー		