

井出山屋内温水プール トレーニング機器一覧

別紙5

トレーニング機器名
チェストプレス
レッグプレス/カーフエクステンション
レッグエクステンション
ラットプルダウン/ローロー
ラットプルダウン
ヒップアブダクター/アダクター
ペクトラルフライ/リアデルトイド
シーテッドレッグカール
シーテッドロー
バックエクステンション
クランチ
トレッドミル
クロストレーナー
クライマー
アップライトバイク
リカンベントバイク
ダンベル一式
フラットベンチ
インクラインベンチ
アジャスタブルベンチ
ストレッチマシン